Vesipamfletti

Sisällys

1 Johdanto 1
2 Talousvesi on terveysriski 1
2.1 Lyijy 2
2.2 Alumiini ja fluoridi 2
2.3 Kupari 3
2.4 Trihalometaanit 4
2.5 PFAS-yhdisteet 4
2.6 Nitraatit ja nitriitit 5
2.7 Arseeni 6
2.8 Epäorgaaniset mineraalit 7
2.9 Jatkuva altistuminen ja varovaisuusperiaate 11
3 Tislattu vesi on puhdasta ja turvallista juomavettä 12
4 Myytit tislatun veden juonnin vaaroista terveydelle 14
4.1 Myytti 1: *Tislattu vesi liuttaa ja huuhtoo mineraaleja pois elimistöstä* 15
4.2 Myytti 2: *Mineraalien puuttuminen juomavedestä johtaa puutostilaan* 16
5 Veden suodattimet eivät ole ratkaisu 17
6 Tislatun veden terveyshyödyt 18
7 Muutama huomio 21
7.1 Miten saan tislattua vettä 22
7.2 VOC-yhdisteet ja aktiivihiilisuodatus 22
7.3 Tislatun veden säilytys 23
7.4 Tislaimen puhdistus 23
7.5 Mahdolliset detox-oireet 24
8 Epilogi 24
Lähteet 26
LIITE – Sitaatteja; mitä asiantuntijat sanovat? 31

1 Johdanto

Koska vesi on elämän kannalta hapen jälkeen tärkein yksittäinen aine, eikö olisi syytä tietää siitä jotakin? Ilman ruokaa voimme selviytyä vaikka kuinka pitkään, mutta ilman vettä kuolemme enintään kuudessa päivässä. Vedellä on elimistössä tärkeitä tehtäviä kuten säädellä ruumiinlämpöä, auttaa ravintoa liukenemaan ja imeytymään sekä kuljettaa ravinteet jokaiseen elimistön soluun. Se on välttämätöntä elimistön nesteiden kuten veriplasman, imunesteen, ruoansulatusnesteen, sapen ja selkäydinnesteen tuottamiseksi. Vesi ympäröi ja huuhtelee jokaista solua, poistaen jätteet ja myrkylliset aineet. Ihmisen solujen painosta 70–80 prosenttia on vettä ja ihmisen kokonaispainosta 60 prosenttia. Kun vesi on näin elintärkeää terveydelle, eikö meidän tulisi juoda mahdollisimman puhdasta, turvallista ja terveellistä vettä? Mitä se olisi? Vastaus on tislattu vesi. (Hoover 2013, 47.)

Tämän pamfletin aihe on juomavesi. Ensimäiseksi kerron talousveden sisältämistä epäpuhtauksista ja niiden aiheuttamista terveysriskeistä. Sitten esittelen puhtaan, luotettavan ja turvallisen vaihtoehdon juomaveden puhdistamiselle – veden tislauksen. Osoitan, että tislattu vesi on turvallista juomavettä ja käsittelen tislatun veden juontiin liittyviä pelkoja ja väärinymmärryksiä. Sitten kerron, mitä tislatun veden juonnin terveyshyödyistä on kirjoitettu. Kerron muutaman huomion tislatun veden juontiin liittyen. Liitteenä lopuksi on kokoelma tislatun veden juonnin puolesta puhuvien asiantuntijoiden sitaatteja.

2 Talousvesi on terveysriski

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan *juomiseen ja ruoanlaittoon tarkoitetun talousveden on oltava turvallista ja Suomessa talousveden laatu on pääsääntöisesti erittäin hyvää* (THL). Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston mukaan *talousvedessä ei saa olla mitään haitallisia aineita sellaisia määriä, että ne voisivat aiheuttaa vaaraa ihmisten terveydelle* (Valvira). Kuopion Vesi Oy:n asiakaslehden Pisaroita artikkelissa (2023) esiintyy asiantuntijana THL:n Ilkka Miettinen. Artikkelin mukaan veden puhtaus ei ole tärkeintä, vaan ”*tärkeintä on, että [juoma]vedessä ei ole raja-arvoja ylittäviä määriä terveydelle haitallisia kemiallisia aineita eikä mikrobeja*”. Virallisesti ja lainsäädännön mukaan turvallisen, puhtaan ja laadukkaan juomaveden määritelmä ei ole veden puhtaus, vaan vesi on turvallista, puhdasta ja laadukasta, kunhan

talousvesiasetuksessa (1352/2015) kemiallisille aineille määrätyt raja-arvot eivät ylity. Tutkimuskirjallisuudesta löytyy tuloksia, joiden mukaan veden kemialliset aineet ovat yhteydessä vakaviin terveysriskeihin, vaikka raja-arvot eivät ylity. Vedessä on myös haitallisia aineita, joiden pitoisuuksia talousvesiasetus ei velvoita mittaamaan.

2.1 Lyijy

Talousvesiasetuksen mukaan suomalainen talousvesi saa sisältää lyijyä 5 µg/l. Wanin ja kumppaneiden (2015, 57) kirjallisuuskatsauksen mukaan suun kautta elimistöön päätyvä lyijy imeytyy elimistöön 20–70 prosenttisesti ja lapsilla vielä tehokkaammin. Veren lyijypitoisuudelle ei ole olemassa kynnysarvoa, jonka alapuolella pitoisuutta voitaisiin pitää turvallisena. Jo erittäin pienet määrät lyijyä voivat aiheuttaa myrkytysoireita. Äärimmäisen matalien, mutta jatkuvien lyijyaltiustasojen on todettu heikentävän lasten kognitiivisia kykyjä. Talousvesi voi sisältää lyijyä ja olla yksi lyijyn lähteistä. (Wan ym. 2015, 57–62.)

Tieteellisen kirjallisuuden perusteella lyijyn myrkyllisyys tunnetaan hyvin. Elimistössä ei ole käytännössä yhtäkään toimintoa, johon lyijy ei vaikuttaisi. Lyijy häiritsee ruoansulatuselimistön, keuhkojen, lisääntymiselinten ja hermoton toimintaa, estää entsyymejä suorittamasta normaaleja tehtäviään, häiritsee normaalia DNA:n kopioitumista ja vaurioittaa luustoa. Lyijyllä ei ole mitään hyödyllisiä vaikutuksia elimistössä. Elimistöön kertynyttä lyijyä on mahdollista vähentää tai poistaa, mutta tehokkainta on ehkäistä suora altistuminen lyijylle, jolloin välttyy kaikilta haitoilta. (Wan ym. 2015, 62.)

2.2 Alumiini ja fluoridi

Talousvesiasetuksen mukaan vedessä saa olla alumiinia 200 µg/l. Tom Russin ja kumppaneiden (2020, 29–34) kohorttitutkimus Skotlannista osoitti juomaveden alumiinipitoisuuden yhteyden muistisairauksiin jo huomattavasti raja-arvojen alapuolelle jäävillä juomaveden alumiinipitoisuuksilla. Tutkimuksessa veden alumiinipitoisuuden keskiarvo oli 37 µg/l ja vaihteluväli 11–93 µg/l. Tutkijat havaitsivat, että jokainen 20 µg/l nousu juomaveden alumiinipitoisuudessa lisäsi dementiariskiä naisilla 18 prosentilla ja miehillä 24 prosentilla.

Samassa Russin ja kumppaneiden tutkimuksessa tarkasteltiin myös juomaveden fluoridin ja muistisairauksien välistä yhteyttä. Talousvesiasetuksen mukaan fluoridia saa olla vedessä 1,5 mg/l. Skotlannin talousveteen, kuten Suomenkin, fluoridi päätyy kallioperästä eikä talousveden fluoraamisen seurauksena. Tutkimuksessa veden fluoridipitoisuuden keskiarvo oli 0,053 mg/l ja vaihteluväli 0,024–0,181 mg/l. Tutkimuksessa korkeimman fluoridipitoisuuden ryhmäksi määriteltiin yli 0,056 mg/l fluoridia sisältävä talousvesi ja tällaista talousvettä juoneiden ihmisten dementiariski oli yli kaksinkertainen verrattuna alimpaan ryhmään, jossa fluoridia oli alle 0,044 mg/l.

Skotlannissa mitatut alumiini- ja fluoridipitoisuudet olivat selvästi alle raja-arvojen, mutta silti havaittiin yhteys juomaveden pitoisuuksien ja dementiariskin välillä. Tutkijat huomioivat myös tutkittavien lapsuuden älykkyysosamäärän ja alueellisen huono-osaisuuden, jotka eivät selittäneet kohonnutta dementiariskiä. Tämä viittaa siihen, ettei turvallista altistustasoa fluoridille ja alumiinille välttämättä ole. (Russ ym. 2020, 29–34.)

Bashash ja kumppanit (2018, 658–666) havaitsivat, että odottavien äitien fluoridille altistuminen saattaa olla yhteydessä lisääntyneisiin tarkkaamattomuusoireisiin lapsuudessa. Fluoridille altistuminen raskauden aikana oli yhteydessä lisääntyneisiin tarkkaamattomuusoireisiin 6–12 -vuotiailla lapsilla. ADHD-oireita mittaavalla Connersin arviointiasteikolla äitien korkeampi fluoridille altistuminen oli merkittävästi yhteydessä tarkkaamattomuutta, ADHD:ta ja kognitiivisia ongelmia mittaavilla asteikoilla. Tutkimus tehtiin Mexico Cityssä, missä hanavettä ei fluorata ja sen talousveden fluoridipitoisuus oli 0,15–1,38 mg/l. Tosin äidit altistuivat fluoridille muutakin kautta, kuten fluoratusta suolasta.

2.3 Kupari

Talousvedessä saa olla kuparia 2,0 mg/l. George Brewer (2012, 89–92) esittää ihmis- ja eläinkokeilla perustellun hypoteesin, että talousvedestä ja lisäravinteista saatava epäorgaaninen kupari on Alzheimerin taudin merkittävä riskitekijä. Brewerin (2010) mukaan talousvedestä saatava epäorgaaninen kupari on yhteydessä ikääntymiseen liittyviin sairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin, muihin aivoja rappeuttaviin sairauksiin, valtimonkovettumatautiin ja diabetekseen. Elimistö käsittelee juomavedestä ja ravintolisistä saatavan epäorgaanisen kuparin eri tavoin kuin ruoasta saatavan kuparin, jota elimistö tarvitsee hivenaineena. Jopa hyvin pienet kuparimäärät juomavedessä

pahentavat huomattavasti Alzheimerin taudin kaltaista sairautta eläinkokeessa. Brewer suosittelee, että juomaveden ei pitäisi sisältää kuparia enempää kuin 0,01 mg/l. Myrkyllisen epäorgaanisen kuparin saantia rajoittaa tehokkaimmin siirtyminen tislattuun juomaveteen ja epäorgaanista kuparia sisältävien lisäravinteiden välttäminen. (Brewer 2010, 319–326.)

2.4 Trihalometaanit

Trihalometaanit ovat yksi haihtuvien orgaanisten yhdisteiden eli VOC-yhdisteiden muoto. Ne muodostuvat talousveteen klooripuhdistuksen seurauksena kloorin reagoidessa veden orgaanisen aineksen kanssa. Talousvedessä saa olla trihalometaaneja 100 µg/l. Säve-Söderberghin ja kumppaneiden (2021) laajassa rekisteripohjaisessa väestötutkimuksessa tarkasteltiin vuosina 2005–2015 syntyneen yli 700 000 lapsen synnynnäisten epämuodostumien yhteyttä äitien raskausaikaiseen trihalometaaneille altistumiseen talousveden kautta. Altistumistaso määritettiin yhdistämällä asuinosoite vesinäytetietoihin ja jaoteltiin neljään kategoriaan: ei kloorattua vettä sekä alle 5 µg, 5–15 µg ja yli 15 µg trihalometaaneja litrassa. Tutkimuksessa havaittiin, että trihalometaanialtistuksen korkeimmat tasot (>15 µg/l) liittyivät merkittävästi lisääntyneeseen riskiin vauvan synnynnäisiin epämuodostumiin hermostossa, virtsateissä, sukuelimissä ja raajoissa. (Säve-Söderbergh ym. 2021.) Suomessa ei aina käytetä klooraukseen klooriamiinia, jolla yhteys klooraukseta aiheutuvien trihalometaanien ja synnynnäisten epämuodostumien välillä havaittiin, mutta esimerkiksi Kuopiossa klooriamiini oli käytössä vuosina 2021–2024 (Salokangas 2024).

2.5 PFAS-yhdisteet

Talousveden terveysriski ovat myös ikuisuuskemikaalit nimeltään PFAS-yhdisteet, joita on 4 700–10 000 erilaista (EEA; Onali 2023). Näitä käytetään teollisuudessa muun muassa paistinpannujen pinnoitukseen, kodintekstiilien palonsuojaukseen ja elintarvikepakkausten, palosammutusvaahtojen ja kosmetiikan valmistukseen. Niiden aiheuttamia terveysriskejä ovat ainakin maksavauriot, kilpirauhassairaudet, liikalihavuus, lisääntymisongelmat ja syöpä. Kaikkia riskejä ei tunneta. Tällä hetkellä talousvesiasetus tai mikään muu laki ei velvoita mittaamaan talousveden PFAS-yhdisteiden määrää. Euroopan Unionin juomavesidirektiivin noudattamiseksi Suomessa on säädetty

talousvesiasetuksen muutos, jonka mukaisesti vesilaitosten on alettava mittaamaan 20 PFAS-yhdisteen pitoisuuksia 12.6.2026 mennessä (Lahtiaqua 2024). Luit oikein: EU:n asettama mittausvelvollisuus koskee kahtakymmentä yhdistettä kymmenestätuhannesta.

Pauliina Hapon (2024) haastattelussa Ylellä THL:n tutkimuspäällikkö Panu Rantakokko kertoo, että Suomessa on järviä, joista pyydetyistä ahvenista on mitattu viisinkertaisesti PFAS-yhdisteille sallitut raja-arvot, mutta yhdisteiden leviämisestä ei ole tietoa. Suomessa ollaan huomattavasti vähemmän aktiivisia PFAS-yhdisteisiin liittyvässä kansallisessa ja kansainvälisessä tutkimuksessa kuin muissa Pohjoismaissa. Rantakokko jatkaa, että Suomessa PFAS-altistuksen riski on kuitenkin samanlainen kuin Pohjoismaissa. Suomessa PFAS-yhdisteillä saastuneita ympäristöjä on löytynyt vähemmän, koska Suomessa mittauksia on tehty vähemmän kuin esimerkiksi Ruotsissa. Kerrataanpa vielä tutkimuspäällikön sanoma: myrkkyjen leviämisestä ei ole tietoa, koska mittauksia ei ole tehty, mutta myrkkyjä tiedetään olevan luonnossa. Tämän jälkeen tutkimuspäälliköltä kysytään voiko myrkyille altistumista juomaveden kautta jotenkin itse välttää, johon hän vastaa, että *koska tietoa myrkkyjen määristä ei ole, ei myrkkyjä tarvitse yrittää välttää*.

Suomessa kaloista on havaittu eurooppalaisittain korkeita pitoisuuksia PFAS-yhdisteitä (Lundell 2023). PFAS-yhdisteet siirtyvät sikiöön istukan kautta. Myrkyt siirtyvät lapseen myös rintamaidon mukana. Ruotsissa uutisoitiin äskettäin 5000 ihmisen nauttineen näitä myrkkyjä palosammutusvaahdon saastuttamasta talousvedestä. (Lundell & Järvinen & Kurki 2024.) Myös Suomessa on palosammutusvaahtojen saastuttamia alueita ja palosammutusvaahtoa pääsee ympäristöön käytön lisäksi myös onnettomuuksien ja vuotojen seurauksena (Lundell 2023; Lassuri 2025).

2.6 Nitraatit ja nitriitit

Wardin ja kumppaneiden (2018) kirjallisuuskatsauksen mukaan pohjaveden nitraattipitoisuudet ovat kasvaneet viime vuosikymmeninä maatalouden lannoitteiden, jätevesien ja eläintuotannon seurauksena. Nitraattia pidetään merkittävimpänä pohjaveden saasteena kehittyneissä maissa. Artikkeli tarkastelee tutkimusnäyttöä juomaveden nitraatin terveysvaikutuksista tilanteissa, joissa pitoisuudet ovat alle lakisääteisten raja-arvojen. Nitraatti imeytyy elimistöön ja erittyy sylkeen, missä se pelkistyy osittain nitriitiksi. Nitriitti voi muodostaa elimistössä N-nitrosoyhdisteitä

(NOC), joista osa aiheuttaa tunnetusti syöpää ja sikiövaurioita. Tähän prosessiin vaikuttaa ruokavalio ja yksilölliset erot.

Suomessa talousvesi saa sisältää nitraatteja 50 mg/l. Useat tutkimukset osoittavat lisääntyneen riskin paksusuolen ja peräsuolen syöpään jo juomaveden nitraattipitoisuuksilla, jotka useimmiten olivat alle säädöksissä asetettujen rajojen. Nitraatti estää jodin sitoutumisen kilpirauhaseen. Tästä seuraa kilpirauhashormonien toiminnan häiriöitä. Useissa tutkimuksissa on havaittu yhteyksiä nitraattialtistuksen ja mm. hermoputken sulkeutumishäiriöiden, ennenaikaisen synnytyksen ja alhaisen syntymäpainon välillä. Nitraattialtistukset olivat tyypillisesti alle 50 mg/l eli säädösrajan alapuolella. Nitraatti voi aiheuttaa vauvoille methemoglobinemian (ns. sinivauvasyndrooman) myös raja-arvot alittavilla pitoisuuksilla erityisesti yhdistettynä infektioihin tai muihin rasituksiin. Artikkeli korostaa, että nykyiset raja-arvot suojaavat vain akuutin methemoglobinemian riskiltä, mutta eivät huomioi kroonisia vaikutuksia, kuten syöpää ja kehityshäiriöitä. Kirjallisuuskatsaus osoittaa, että monet havaitut nitraattien terveysriskit ilmenevät jo selvästi sallitun raja-arvon alapuolella. Riskinarvioinnissa tulisi ottaa huomioon myös pitkäaikainen altistus, ruokavalion aikaansaamat yhteisvaikutukset ja haavoittuvat väestöryhmät. (Ward & kumppanit 2018.)

2.7 Arseeni

Arseenin raja-arvo on 10 µg/l. Nigra ja kumppanit (2025) tutkivat raskaana olevien äitien ja heidän talousvetensä arseenipitoisuuden yhteyttä haitallisiin syntymätuloksiin. Tutkimuksessa havaittiin, että jo 3–9 µg/l arseenia sisältänyt talousvesi oli yhteydessä vauvan matalaan syntymäpainoon ja pienikokoisuuteen raskausikään nähden. Matalan syntymäpainon riski oli 28 prosenttia suurempi 3–9 µg/l talousvettä käyttäneiden äitien vauvoilla verrattuna äiteihin, joiden talousvesi sisälsi arseenia 0–0,43 µg/l. Tulokset viittaavat siihen, että säädetyn raja-arvon alittava määrä arseenia ei ole turvallinen raskauden aikana. (Nigra ym. 2025.) Nämä haitalliset syntymätulokset ovat yhteydessä vakaviin akuutteihin ja pidemmällä aikavälillä ilmaantuviin terveysriskeihin, kuten vastasyntyneiden kuolleisuus ja myöhemmin lapsuudessa neurokognitiiviset häiriöt, oppimisvaikeudet, motoriset ongelmat ja astma.

Saint-Jacquesin ja kumppaneiden (2014) kirjallisuuskatsauksen mukaan väestöillä, jotka altistuvat juomavedessä oleville arseenipitoisuuksille niinkin alhaisina kuin 10 µg/l, on

lähes kaksinkertainen riski sairastua virtsarakon syöpään verrattuna väestölle, joka ei altistu arseenille. Tutkijoiden mukaan nykyinen arseenin enimmäispitoisuus juomavedessä tulisi arvioida uudelleen ja antaa ihmisille suosituksia arseeninpoistosta. Myös vesi.fi:n Fluori ja arseeni talousvedessä -sivuston mukaan *arseenia sisältävän veden pitkäaikainen käyttö aiheuttaa yleisimmin virtsarakon syöpää, mutta myös keuhko- ja ihosyöpää on havaittu*.

2.8 Epäorgaaniset mineraalit

Talousvesi on kovaa vettä, eli se sisältää kalkkisuoloja kuten kalsiumin ja magnesiumin karbonaatteja ja sulfaatteja. Kaikki maan läpi tai pinnalla kulkenut vesi on jossain määrin kovaa vettä. Mitä pidempään vesi suodattuu maaperän läpi, sitä kovemmaksi se muuttuu — ja sitä haitallisempaa se voi olla terveydelle. (Banik 1971, 2.)

Virallisesti nämä talousveden mineraalit ovat terveellisiä, hyödyllisiä ja jopa välttämättömiä ihmisen terveyden kannalta. Useat tislatun veden puolesta puhuvat asiantuntijat kuitenkin sanovat, että ihmisen talousvedestä saamat mineraalit ovat merkityksettömiä ravitsemuksen kannalta, koska ihminen saa mineraalit ruoasta, eikä juomavedestä. Yleisesti arvioidaan, että ihmisen mineraalien saannista yksi prosentti tulee talousvedestä ja loput ruoasta. Bill Misnerin (1998) mukaan talousvettä pitäisi juoda kymmeniä litroja päivässä, että edes yleisimmän mineraalin eli kalsiumin tarve saataisiin täytettyä. Tämä on vain hypoteettinen laskelma, koska kudokset ja solut eivät hyödynnä veden epäorgaanisia mineraaleja, kuten ne imeyttävät ja hyödyntävät ruoan kautta saatavia orgaanisia mineraaleja.

Talousvesi tulee pohjavedestä, kaivosta tai lähteestä, josta se on liuottanut itseensä runsaasti epäorgaanisia mineraaleja, jotka voivat kerääntyä elimistöön. Vesi alkaa kerätä itseensä tätä hienoa kivijauhetta jo kulkiessaan maanpintaa pitkin ja imeytyessään maakerrosten läpi ja kivien välistä pohjaveteen. Keho ei pysty hajottamaan ja hyödyntämään näitä epäorgaanisia mineraaleja. Kun kasvin juuret imevät näitä epäorgaanisia mineraaleja maasta ne muuttuvat kasvin biologisissa prosesseissa orgaaniseen muotoon. Ruoasta saa elimistöön helposti sulavia ja imeytyviä orgaanisia mineraaleja. (Soltanoff 1988, 226.) Banikin (1990, 98) mukaan elimistö ei voi hyödyntää epäorgaanisia mineraaleja, mutta erityselimet yrittävät poistaa ne. Kuitenkin monet näistä mineraaleista varastoituvat kudoksiin, verisuoniin, niveliin, sydämen läppiin ja hermostoon, eivätkä pääse munuaisiin asti. Epäorgaanisia mineraaleja sisältävän veden

juominen kuormittaa munuaisia ja voi edesauttaa munuais- ja sappikivien muodostumista. Elimistöön muodostuu kalsiumin, fosforin, oksaali- ja virtsahapon suoloista koostuvia kiteitä ja hiekkaa. Katzoffin (1921, 258) mukaan talousvesi kuljettaa elimistöön epäorgaanista, verisuonia ärsyttävää kiinteää ainetta, mutta tislatun veden juonti liuottaa ja puhdistaa elimistöstä tätä kudoksiin ja elimiin kertynyttä kiinteää ainetta.

Vesi.fi-sivuston (2021) mukaan vedessä ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi kallioperästä liuenneita mineraaleja, joten vesilaitokset lisäävät talousveteen jauhettua kalkkikiveä nimeltään **kalsiumkarbonaatti**. Tämä tehdään veden happamuuden lisäämiseksi, koska hapan vesi ruostuttaa metallisia vesiputkia vähemmän kuin emäksinen vesi. Sivuston mukaan talousvesi kalkkeuttaa kattiloiden pohjat, lämminvesijärjestelmät, lattiakaivojen ritilät ja kahvinkeittimet. Kalsiumkarbonaattia käytetään talousveden lisäksi mm. sementin, betonin ja paperin valmistukseen. Viktoras Kulvinskasin ja Richard Tascan (1981) mukaan talousveden epäorgaaniset mineraalit ovat nivelrikon, jäykkien nivelten, sappikivien, munuaiskivien sekä valtimoiden ja aivojen kalkkeutumisen myötävaikuttava tekijä. Kalsiumkarbonaatti ja muut mineraalit sementoituvat elimistöön eikä elimistön ole fysiologisesti mahdollista hyödyntää näitä mineraaleja terveiden kudosten ja veren rakentamiseen.

Talousveden epäorgaaniset mineraalit imeytyvät huonosti ja jos elimistö ei kykene poistamaan niitä, ne voivat aiheuttaa verisuonten tukoksia ja sisäistä vahinkoa. Epäorgaanisten mineraalien päätymisen ja kertymisen elimistöön epäillään liittyvän moniin rappeuttaviin sairauksiin, kuten valtimonkovettumatautiin, niveltulehdukseen, munuaiskivitautiin, sappikiviin, glaukoomaan, harmaakaihiin, kuulon heikkenemiseen, diabetekseen ja ylipainoon. (Misner 1998.)

Mineraalisuolojen kertymät kehossa alkavat ilmetä keski-iässä. Nämä epäorgaaniset mineraalit päätyvät elimistöön pääasiassa talousvedestä. Kalkin liikamäärä elimistössä hidastaa kaikkien elinten toimintaa, kaikki kehon prosessit hidastuvat, joka lisää mineraalien kertymistä entisestään. Elinten toiminta rajoittuu yhä enemmän. Tällöin sanotaan, että ihminen "vanhenee nopeasti". Ihminen ikään kuin kivettyy. Kaikki elimet tukkeutuvat ja kivettymisen edetessä kuolema lähestyy. Lopulta sydänlihas kovettuu niin, että sen elastisuus katoaa ja kuolema koittaa. Kun ihminen kuolee "vanhuuteen", hän kuolee, koska keho on osittain muuttunut kiveksi. Jotta elimistön vesipitoisuus säilyisi riittävän korkeana, tulisi kaiken juotavan ja ruoanlaittoon käytettävän veden olla tislattua vettä. (Carey 1903, 256–257.)

Esimerkkeinä tästä kalkkeutumisesta ovat vaikkapa ateroskeloosi eli valtimonkovettumatauti ja kaihi. Sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri Raimo Kettusen (2023) mukaan:

> ”*Valtimotaudin aiheuttamat verenkiertoelinten sairaudet ovat yleisin kuolinsyy Suomessa. Valtimotauti kehittyy hitaasti vuosien, jopa vuosikymmenien, kuluessa valtimoseinämien rasvakertymistä ja niiden aiheuttamista paikallisista kovettumista eli plakeista. Vuosien kuluessa plakit paksuuntuvat ja aiheuttavat ahtaumia, lopulta jopa tukoksia. Taudista käytetään myös kansanomaista nimeä* ***"verisuonten kalkkeutuminen"****, jota tapahtuukin taudin pitkälle edetessä*.”

Karl Schmid ja kumppanit (1980, 199) osoittivat, että ihmisen ateroskleroottisesta aortasta peräisin olevat mineraalisaostumat koostuvat kalsiumapatiitista ja **kalsiumkarbonaatista**.

Silmätautien erikoislääkäri Matti Seppäsen (2021) mukaan

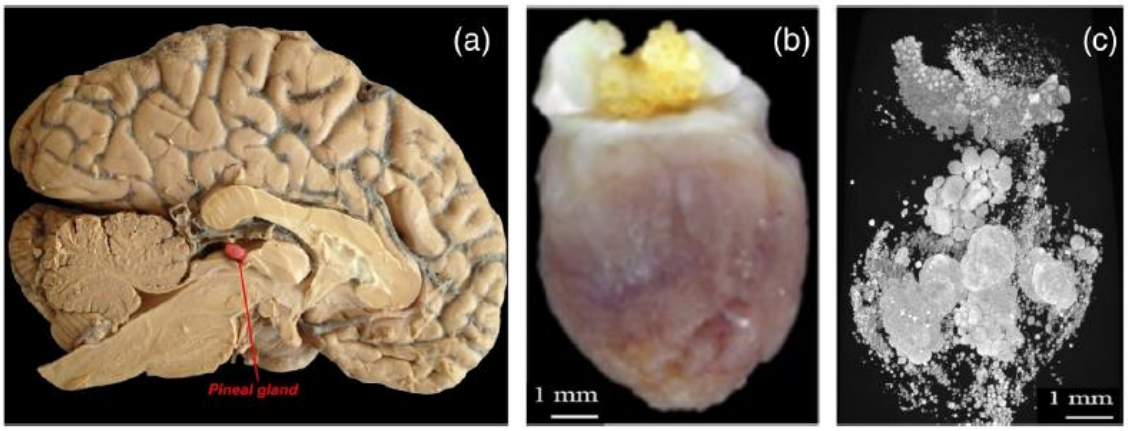
> ”*kaihi on yksi yleisimmistä iän mukana näköä heikentävistä sairauksista länsimaissa. Yleisin kaihimuoto on aikuisiän kaihi. Yli 65-vuotiaista yli 30 prosentilla on näköä haittaavaa kaihimuutosta ja yli 85-vuotiaista yli 70 prosentilla on kaihimuutoksia. Suomessa tehdään 50 000–60 000 kaihileikkausta vuosittain*.”

Seppänen jatkaa, että **mykiöön kertyvä kalsium** lisää nesteen kertymistä ja turvottaa mykiötä. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että kaihin samentamissa mykiöissä on 200–300 prosenttia enemmän kalsiumia kuin terveissä mykiöissä (Nemet ym. 2013, 2081). Kaihiseen mykiöön kertyneet kalkkeumat ovat **kalsiumkarbonaattia** (Li ym. 2021, 7). Myös moniin ikääntyessä kuuloa heikentäviin sairauksiin, kuten otoskleroosiin (jalustimen kalkkeutuminen), myringoskleroosiin (tärykalvon kalkkeutuminen), tympanoskleroosiin (tärykalvon ja välikorvan kalkkeutuminen), liittyy kalkkeutuminen. Pandey ja kumppanit (2015) osoittivat, että näistä kalkkeutumista löytyy myös kalsiumkarbonaattia. Myös esimerkiksi niveltulehduksissa, kuten hydroksiapatiittiartriitissa, Milwauken olkapäässä ja pseudokihdissä, niveliin kerääntyy kiteitä, jotka sisältävät kalkkia.

Näissä sairauksissa ei ole tietääkseni tutkittu talousveden kautta elimistöön päätyvän epäorgaanisen kalsiumin ja sairastumisen syy-seuraussuhdetta. Sen sijaan sairaustumisesta syytetään liian korkeaa elintasoa, kolesterolia, perintötekijöitä taikka ikääntymistä. Harold C. Andersonin (1983) mukaan elimistön kalkkeutuminen eli

kalsifikaatio on tarkoituksenmukainen käsite lääketieteessä ja sen fysiologiset prosessit ovat samankaltaisia riippumatta siitä, tapahtuvatko ne ”normaalisti” vai ”patologisesti”.

Myös ihmisten käpyrauhaset kalkkeutuvat. Jotkut tutkijat pitävät sitä fysiologisena eli luonnollisena ilmiönä, mutta tämä näkemys on myös kyseenalaistettu, koska kalkkeutuminen on yhteydessä useisiin vakaviin sairauksiin (Chlubek & Sikora 2020). Kalkkeumia kutsutaan aivohiekaksi. Aivohiekan kemialliset analyysit osoittavat niiden koostuvan muun muassa kalsiumkarbonaattista (Chlubek & Sikora 2020). Veriaivoeste ei suojaa käpyrauhasta. Käpyrauhaseen kertynyt kalsium vetää fluoridia puoleensa ja ne toimivat synergisesti kalkkeutumista edistäen. (Luke 2001, 125–128.) Käpyrauhasen kalkkeutuminen on yhteydessä mielisairauksiin, muistisairauksiin, aivokasvaimiin, aivohalvaukseen, migreeniin ja unihäiriöihin. Kalsiumin kertyminen käpyrauhaseen liittyy myös ikääntymisprosesseihin. (Chlubek & Sikora 2020.)



Kuva 1 (a) Valokuva ihmisaivojen pystysuorasta leikkauspinnasta (b) Ihmisen käpyrauhanen (c) Tietokonetomografiakuva kalkkiutuneesta käpyrauhasesta – kovettuneet alueet näkyvät valkoisina, pehmeät kudokset tummempina. (Bukreeva ja kumppanit 2021, 1602)

Elimistöön kertyvä kalkkisakka myötävaikuttaa elimistön ennenaikaiseen vanhenemiseen. Vanhuus johtuu osittain elimistön kalkkeutumisesta. Ennenaikaisen vanhenemisen ehkäisemiseksi elimistöä pitää suojella näiltä kalkkikertymiltä mahdollisimman tehokkaasti. Talousveden elimistöön kuljettamat epäorgaaniset mineraalit vaikeuttavat elinten normaalia toimintaa, joka heikentää verenkiertoa. Sydän jäykistyy vähitellen ja suuret verisuonet tukkeutuvat kalkkipitoisista aineista. Tämän seurauksena ravintoaineiden imeytyminen ja aineenvaihdunta heikentyvät. (Banik 1990, 112–113.) Tämä prosessi alkaa lapsuudessa ja jatkuu vuosikymmeniä, kunnes kiviainesta on kertynyt elimistöön niin paljon, että terve pehmeys ja jäntevyys on menetetty. Tätä

tilaa kutsutaan virheellisesti ”vanhuudeksi”, vaikka oikea nimitys olisi kalkkeutuminen — tai kivettyminen (Walker 1974, 22).

Peter Lodewickin (1998, 147–149) mukaan kalsium ja muut juomaveden epäorgaaniset mineraalit voivat kertyä sydämen onteloihin, läppiin ja valtimoihin aiheuttaen valtimoiden kovettumista eli arterioskleroosia. Hoitamattomana se heikentää verenkiertoa ja voi johtaa sydänkohtaukseen tai aivohalvaukseen. Jalkojen valtimoissa se voi aiheuttaa voimakasta kipua ja jopa raajan menetyksen hapenpuutteen vuoksi. On tärkeää ehkäistä näiden kertymien muodostuminen. Tislattu vesi on ainoa täysin turvallinen juomavesi. Se on käytännössä täysin vapaa epäorgaanisista mineraaleista, kemikaaleista ja biologisista epäpuhtauksista. Tislaus on tehokkain veden puhdistusmenetelmä ja tislattu vesi on puhtainta mahdollista vettä. Tislattu vesi on myös erinomainen liuotin, joten on mahdollista, että se voisi liuottaa verisuonten seinämiin kertyneitä mineraaleja, jolloin elimistö pystyisi poistamaan ne kokonaan. Siten tislatun veden juonti saattaa liuottaa kudoksiin ikääntyessä kertyviä mineraaleja, ehkä osin jopa parantaen mineraalien kertymisestä aiheutuvia nivelsairauksia kuten nivelrikkoa. (Lodewick 1998.)

Ihmisen elimistön kalkkeutuminen ja kivettyminen voi kuulostaa sensaatiohakuiselta tai kaukaa haetulta. Edward Group kuitenkin sanoo suoraan, että tislattu vesi on ihmiselle ainoa terveellinen juomavesi. Maaperästä veteen liukenee kaikenlaisia epäorgaanisia mineraaleja, joiden liiallinen saanti muuttaa ihmisen hitaasti kiveksi. (Group 2024.) Tislatun veden nykyajan puolestapuhuja ja pioneeri Andrew Norton Webber (2018) sanookin, että käpyrauhasen kalkkeutuminen on kuin pään keskellä olisi kivi.

2.9 Jatkuva altistuminen ja varovaisuusperiaate

Edellä esittelemäni talousveden epäpuhtaudet ovat vain pintaraapaisu räikeimmistä terveysriskeistä. Vedessä voi olla myös rautaa, klorideja, alkueläimiä, bakteereja, mikromuovia, lääkeainejäämiä ja hormoneja sekä monia muita haitallisia kemikaaleja. Huomionarvoista on myös, että kaivo- tai lähdeveden juonti ei suojele talousveden riskeiltä, koska osa myrkyistä liukenee veteen nimenomaan maa- ja kallioperästä.

Matti Jantunen ja kumppanit (2005, 97) kirjoittavat:

> ”*Kemiallisille aineille juomavedessä altistutaan jatkuvasti. Altistuminen saattaa kestää vuosia, vuosikymmeniä, jopa koko eliniän. Tällöin huomattavan pienillä pitoisuuksilla saattaa olla terveydellistä merkitystä. […] Kokeellista tutkimusta epäpuhtauksien toksisuudesta on hyvin vaihtelevasti.*” (Selvitys elinympäristön kemikaaliriskeistä; Kansallisen kemikaaliohjelman taustaselvitys)

Mikä siis on tutkimuspäällikkö Rantakokon peruste kertoa väestölle, että talousveden myrkkyjä ei tarvitse yrittää välttää? Kansallisissa ravitsemussuosituksissa (2024) kerrotaan, että ”*vesijohtovesi on juomista suositeltavin*” huomioimatta sen kemikaalien pitkäaikaisia terveysriskejä. EU:n lainsäädännössä on varovaisuusperiaate, jonka mukaan ”*epäiltäessä toiminnon aiheuttavan vakavaa haittaa terveydelle terveyttä suojeleviin toimenpiteisiin ryhtymistä ei saa estää se, ettei haitoista ole täyttä tieteellistä varmuutta*” (Eur-lex). Miksi periaatetta ei sovelleta väestön suojaamiseen talousveden terveysriskeiltä? Nämä riskit kohdistuvat sekä koko väestöön että kaikkein haavoittuvimpiin ihmisiin, eli syntymättömiin lapsiin, rintaruokittaviin vauvoihin ja sairaisiin vanhuksiin? Riski on väestönlaajuinen. Talousveden epäpuhtaudet myötävaikuttavat kansantautien puhkeamiseen, kuten sydän- ja verisuonitaudit, syövät ja muistisairaudet. Mitä tarkoittaa viranomaisten viestintä siitä, että talousveden on oltava hyvälaatuista ja turvallista? Se tarkoittaa sitä, että et sairastu veden juonnista heti, eli et saa vatsatautia. Vuosien ja vuosikymmenten altistuksesta kansanterveystieteilijät eivät näytä olevan huolissaan, koska nämä sairaudet menevät ikääntymisen, kolesterolin, perintötekijöiden, liian korkean elintason tai jonkin muun syyn piikkiin.

> Talousvesiasetuksessa seurattavaksi määrättyjen myrkkyjen pitoisuudet voi tarkistaa tällä työkalulla vesilaitosten jakaman veden osalta:
>
> **https://www.vesi.fi/vesihuoltolaitosten-tunnusluvut/**

3 Tislattu vesi on puhdasta ja turvallista juomavettä

Veden tislaus tarkoittaa veden puhdistamista kiehuttamalla vesi, jolloin se haihtuu höyryksi ja tiivistyy jäähtyessään takaisin vedeksi. Talousveden epäpuhtaudet jäävät haihdutussäiliöön, koska ne eivät voi tarttua höyryyn ja kulkea sen mukana takaisin vedeksi tiivistyvään puhtaaseen veteen. Näin syntyy erittäin puhdasta vettä. Veden tislaus

eroaa kaikista muista vedenpuhdistusmenetelmistä, koska *tislaus poistaa veden epäpuhtauksista*, sen sijaan että epäpuhtauksia yritettäisiin suodattaa pois vedestä (Barber 2017, 15).

Veden tislaus tislaimella jäljittelee veden hydrologista kiertoa maailmassa. Tämä tarkoittaa, että auringon lämpö haihduttaa veden höyryksi, joka kohoaa ja tiivistyy pilvissä takaisin vedeksi ja sataa sitten takaisin maahan. Myös sumu ja kaste muodostuvat samalla tavoin. Tämä on osoitus tislauksen yksinkertaisuudesta ja luonnollisuudesta.

Tislatun veden juonnin vaarallisuudesta terveydelle on vallalla paljon uskomuksia ja väärää tietoa. Tislatun veden juonti on kuitenkin turvallista. Clara Mixon Lewis (1986, 188) kirjoittamassa ravitsemusopin oppikirjassa sairaanhoitajille ohjeistetaan aloittamaan ennenaikaisesti syntyneiden vauvojen ruokinta mahdollisimman pian nimenomaan tislatulla vedellä. Toisessa sairaanhoitajien oppikirjassa Barbara Timby ja Nancy Smith (2003, 497) kirjoittavat, että sydämen vajaatoimintaa sairastavalle potilaalle annetaan juomavedeksi vain tislattua vettä ja ruoat tulee valmistaa tislattuun veteen kunnes turvotus lakkaa, koska ruokavaliossa on tiukka natriumrajoitus. Samassa teoksessa (2003, 563) ohjataan myös aloittamaan potilaan diagnostinen eliminaatiodieetti paastoamalla juoden ainoastaan tislattua vettä. Sairaanhoitajien oppikirjassa Carolyn Chambers Clark (2013, 484–485) neuvoo sairaanhoitajia ohjaamaan Alzheimerin tautia ja muita muistisairauksia sairastavia vanhuksia juomaan tislattua vettä, koska hanavesi sisältää myrkyllisiä aineita. Clark kirjoittaa, että etenkin hanaveden sisältämä alumiini aiheuttaa koe-eläinten aivoissa samanlaisia muutoksia kuin Alzheimerin tauti.

Jos tislatun veden juonti olisi vaarallista ihmisten terveydelle, niin opetettaisiinko sairaanhoitajia juottamaan tislattua vettä kaikkein haavoittuvimmille ihmisryhmille, ennenaikaisesti syntyneille vauvoille ja hauraille vanhuksille?

Fysiologisen kemian professori Philip B. Hawkin (1919, 16) mukaan tislatun veden juonti on turvallista ja hänen kokeissaan tislatun veden juonti ei ole koskaan aiheuttanut haittaa kenellekään, eikä hän myöskään ole koskaan kuullut tislatun veden aiheuttaneen haittavaikutuksia kenellekään. C. Claiborne Rayn (2008) *The New York Timesin* haastattelussa on Cornellin yliopiston ravitsemustieteen professori Joseph H. Hotchkiss ja veden laadun professori Ann T. Lemley. He kertovat, että tislatun veden juonti on turvallista, eikä se liuota elimistön mineraaleja. Myös orgaanisen kemian tohtori John Suchocki (2006) kirjoittaa kemian oppikirjassaan, että ”tislatun veden juonnissa ei ole mitään vikaa” ja ”tislattu vesi on niin puhdasta kuin juomavesi voi olla”.

Aristoteles kirjoitti 300-luvulla eaa. *Meteorology*ssä meriveden puhdistamisesta juomavedeksi haihduttamalla ja tiivistämällä eli tislaamalla. Nykyäänkin merivesi tislataan juomavedeksi esimerkiksi valtamerilaivoilla ja öljynporauslautoilla merellä. Varhaisia todisteita tislaamisesta on löydetty alkemistien työstä Aleksandriassa, Rooman Egyptissä, 100-luvulla jaa. Tislattua vettä on käytetty juomavetenä ainakin noin vuodesta 200 jaa., jolloin Alexander Aphrodisialainen dokumentoi tislausprosessin. Tislatun veden juonnin terveyshyödyillä oli useita puolestapuhujia 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa ja esittelen tässä pamfletissa heistä muutaman.

Myös paastoaminen pelkällä tislatulla vedellä osoittaa sen turvallisuuden. Kiropraktiikan tohtori ja sertifioitu lääketieteellisen paaston valvoja Alan Goldhamer johtaa paastoklinikkaa, jossa paaston pituus on 5–40 vuorokautta. Potilaat paastoavat lääketieteellisesti valvotusti tuon ajan juoden vain tislattua vettä. Goldhamer (2021) kertoo, että paastoprotokallaa noudattavat potilaat juovat vain tislattua vettä, koska se on kaikkein puhtainta, tasalaatuisinta, luotettavinta ja parhaiten siedettyä vettä paastopotilaille. Lääketieteellisessä tutkimuskirjallisuudessa dokumentoitiin jo sata vuotta sitten tapaustutkimus, jossa tislatulla vedellä paastoaminen kesti yli 30 vuorokautta (Benedict 1915). Juomaveden puhdistaminen tislaamalla on mahdollistanut ihmiskunnan kehityksen kannalta suuria asioita, kuten merenkulun, löytöretket, kaivosteollisuuden ja syrjäisten seutujen asuttamisen (Howe 1974, 11–12).

4 Myytit tislatun veden juonnin vaaroista terveydelle

Oikeuskemian professori Erkki Vuoren (2009, 9) mukaan tislatun veden juontia koskee yleinen mutta väärä uskomus, että se olisi hengenvaarallista. Tislattu vesi tarkoittaa samaa kuin puhdas vesi. Se on puhdasta vettä ilman liuenneita mineraaleja, raskasmetalleja tai muita epäpuhtauksia. Siinä on vain vesimolekyylejä (H_2O), eli kaksi vetyatomia ja yksi happiatomi. Kun oivaltaa, että tislattu vesi on puhdasta vettä, koko ajatus puhtaan veden juonnin vaarallisuudesta muuttuu naurettavaksi. Tislatun veden juontiin kuitenkin liittyy paljon ennakkoluuloja ja nähdäkseni myös tarkoituksellista pelottelua, jotka pohjaavat tarkoitushakuiseen fysiologian väärintulkintaan. Kuka näitä pelkoja levittää ja ylläpitää? Jokainen voi miettiä, mitkä teollisuudenalat hyötyvät pelosta. Seuraavaksi esittelen laajalle levinneet väärinymmärrykset tislatun veden juonnin vaarallisuudesta terveydelle.

4.1 Myytti 1: *Tislattu vesi liuttaa ja huuhtoo mineraaleja pois elimistöstä*

Juotu tislattu vesi toimii elimistössä lähes kuin magneetti: se liuottaa elimistöön kertyneitä epäpuhtauksia, kuten raskasmetalleja ja epäorgaanisia mineraaleja. Puhtaan veden avulla veri ja imuneste pystyvät kuljettamaan nämä puhtaan veden liikkeelle huuhtomat epäpuhtaudet erityselimiin ja elimistö pääsee eroon niistä. Tislatun veden juonnin on esitetty ”huuhtovan mineraaleja pois elimistöstä”, koska tämä tislatun veden elimistöä puhdistavan vaikutuksen on tulkittu virheellisesti tislatun veden ominaisuutena huuhtoa elimistöstä pois elimistön käyttämiä mineraaleja kudoksista ja elimistä. Tislattu vesi ei poista mineraaleja, jotka ovat muuttuneet osaksi solujen rakennetta — se irrottaa ja poistaa ainoastaan mineraaleja, jotka solut ovat jo hylänneet. (Diamond & Diamond 1988, 101.)

Tätä tislatun veden juonnin käynnistämää mineraalien poistumista kutsutaan virheellisesti 'haitalliseksi huuhtoutumiseksi'. Tislattu vesi ei huuhdo elimistön tarvitsemia mineraaleja, vaan kerää ja poistaa mineraaleja joita elimistön solut eivät pysty käyttämään — ja jotka ovat pelkkää elimistön toimintaa haittaavaa jätettä. Tislatun veden on mahdotonta irrottaa mineraaleja, jotka ovat kiinteä osa soluja ja kudoksia. Tislattu vesi kerää vain niitä mineraaleja, jotka ovat jääneet elimistöön — mineraaleja, jotka ovat päätyneet elimistöön esimerkiksi likaisesta talousvedestä. Nämä mineraalit ovat alun perin päätyneet talousveteen sen ollessa kosketuksissa maan ja kivien kanssa. Solut eivät voi käyttää näitä epäorgaanisia mineraaleja. Päinvastoin, ne ovat jätettä, jonka tislattu vesi pystyy keräämään ja poistamaan elimistöstä. (Walker 1974, 5–56.)

Yhdysvaltojen laivastossa merisotilaat juovat vain tislattua vettä kuukausia kestävien merimatkojen aikana. Aluksiin ei ole mahdollista säilöä juoma- ja ruoanlaittovettä miehistölle riittävää määrää. Tarvittava vesi siis tislataan merivedestä. Luther Lochman von Wedekind oli Yhdysvaltojen laivaston lääketieteellinen johtaja. Wedekind (1915, 59) kirjoittaa, että

> *”laivastoon äskettäin liittyneet miehet erittävät virtsaansa liuenneita aineita huomattavasti normaalia enemmän noin kuuden–yhdeksän päivän ajan — joskus pidempäänkin. Tämän jälkeen eritys vastaa niiden miesten tasoa, jotka eivät juo tislattua vettä. Tislattu vesi on ‘nälkäistä’ liukenevien aineiden suhteen ja se tyydyttää tämän ‘nälän’ kulkiessaan kehon läpi, liuottaen ja poistaen ylimääräisiä aineita niin kauan kuin niitä on poistettavaksi*.”

Tämä osoittaa, miten tislatun veden aikaansaama elimistön puhdistuminen on virheellisesti tulkittu 'haitalliseksi huuhtoutumiseksi'. Wedekind (1915, 61) päättää artikkelinsa toteamalla, että *nuoruuden lähde* pulppuaa taukoamatta amerikkalaisen taistelulaivan vesipisteen puhtaasta hanasta.

Tislatun veden kyky liuottaa elimistöstä sairauksia aiheuttavia epäorgaanisia mineraalikertymiä on erittäin tärkeä. Tislattu vesi puhdistaa elimistöä, jolloin elimistö toimii kuten sen pitää. (Flinchbaugh 1975.) Chester Handley (2015) kuvaa tislattua vettä ainutlaatuiseksi, koska se on molekyylitasolla epävakaata (*molecularly unstable*). Tämä tarkoittaa, että kun se pääsee verenkiertoon, se pilkkoutuu helpommin ja kiinnittyy kuona-aineisiin ja epäpuhtauksiin, jotka liikkuvat verenkierrossa. Ironista on, että tosiasiassa useat yleisesti käytetyt reseptilääkkeet huuhtovat ja liuottavat välttämättömiä mineraaleja ja vitamiineja elimistöstä pois (Adams 2025).

Jarome Irving Rodale (1962) kertoo Cornellin yliopiston tutkijoiden rottakokeesta, jossa rotat jaettiin neljään eri ryhmään. Yhdelle annettiin juotavaksi tomaattimehua, toiselle appelsiinimehua, kolmannelle tislattua vettä ja neljännelle ryhmälle vettä, johon oli sekoitettu fosforihappoa ja sakkaroosia samassa suhteessa kuin kolajuomat sisältävät. Tislattu vesi oli ainoa juoma, joka ei liuottanut eikä kuluttanut rottien hampaiden kiillettä, eli ei aiheuttanut hampaiden eroosiota. Koeasetelma oli kaikille rotille sama lukuunottamatta erilaisia nesteitä ja ne saivat terveellistä ruokaa koko kokeen ajan. (Rodale 1962, 16.)

4.2 Myytti 2: *Mineraalien puuttuminen juomavedestä johtaa puutostilaan*

Tämän väitteen osoittaa vääräksi jo *Kansalliset ravitsemussuositukset* (2024, 61), joiden mukaan ”juomat ovat elimistön nesteen lähde”. Vesi on siis nesteen lähde, ei mineraalien lähde ja jos ihminen tarvitsisi veteen liuenneita epäorgaanisia mineraaleja juomavedestä, se olisi kirjoitettu ravitsemussuosituksiin. Elimistö tarvitsee vettä *veden* vuoksi, ei veteen sattumanvaraisesti maaperästä ja kivistä liuenneiden epäpuhtauksien vuoksi (Fry 1982, 57–58). Talousveden sisältämät mineraalit eivät ole orgaanisessa muodossa, joten elimistö hyödyntää niitä heikommin kuin ruoan kautta saatavia orgaanisia mineraaleja (Walker 1974, 56).

Pallav Senguptan (2013, 866–875) kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin juomavedestä saatavien mineraalien merkitystä ihmisen terveydelle ja tulos oli, että ohjearvoja

mineraalien vähimmäis- tai enimmäispitoisuuksille ei annettu, koska luotettavaa tutkimustietoa juomaveden mineraalien terveyshyödyistä ei löytynyt. Maailman Terveysjärjestön (WHO) raportissa *Nutrients in drinking water* (2005) selvitettiin juomaveden mineraalien merkitystä ihmisten ravitsemuksessa ja todettiin, että juomavedestä saatujen mineraalien vaikutus kokonaissaantiin ja fysiologiseen vasteeseen on vähäinen. Länsimaissa ihmiset saavat mineraalit ruoasta. Raportin mukaan juomaveden mineraaleilla voi olla ravitsemuksellista merkitystä vain kehitysmaissa jos ihmiset kärsivät ravinnon puutteesta ja heidän käyttämänsä juomavesi on erityisen mineraalipitoista. (WHO 2005, 88–89.)

Juomavedessä ei kuulu olla mineraaleja, vaan juomaveden tarkoitus on huuhdella myrkkyjä, kuten epäorgaanisia mineraaleja ja raskasmetalleja, pois elimistöstä. Tislattu vesi on kuin magneetti näille epäpuhtauksille. Tislattu vesi on puhdasta, joten se kykenee irrottamaan elimistöön kertyneet epäpuhtaudet ja auttaa elimistöä kuljettamaan ne pois. (Perkins 1997, 226.)

5 Veden suodattimet eivät ole ratkaisu

Suomessa on vahva usko, että suomalainen hanavesi on maailman parasta. Jokainen kuulee tätä iskulausetta lapsuudesta lähtien, joten harva osaa kyseenalaistaa talousveden juontia ja ymmärtää siihen liittyviä terveysriskejä. He jotka ymmärtävän talousveden riskit, tulevat useimmiten huiputetuksi jonkin vedensuodatinvalmistajan lupauksista. Suodattimet eivät kuitenkaan puhdista talousvettä samalla tavalla kuin veden tislaus. Suodattimet poistavat vain osan talousveden epäpuhtauksista. Suodattimet ovat kosteita ja pimeitä paikkoja, joissa mikro-organismit saavat kelpo kasvuolosuhteet ja siten suodattimet voivatkin huonontaa veden laatua. Suodattimet on uusittava säännöllisesti, eli asiakas muodostaa jatkuvan ja säännöllisen tulovirran suodatinfirmalle. Tästä syystä suodatinten markkinointi ja mainonta on paljon vilkkaampaa kuin tislainten.

Veden laadusta kiinnostuneille ihmisille kaupataan myös monenlaisia laitteita ja tuotteita, joiden luvataan muuttavan veden ominaisuuksia, kuten rikastavan, strukturoivan, hapettavan, magnetisoivan, energisoivan, alkalisoivan tai elävöittävän vettä. Jos kiinnostut juomaveden laadusta ja sinulle kaupitellaan puhtaan veden sijaan jotain veden ”rakennetta”, ”pyörimissuuntaa” tai ”värähtelyä” muuttavaa laitetta, ole varuillasi (Barber 2017, 3–12). Joitain laitteita myydään myös verkostomarkkinoinnilla, joissa

laitteen hinta voi olla yli 5000 euroa ja verkostomarkkinoijan myyntipalkkio yli 2000 euroa yhdestä myydystä laitteesta.

Juomaveden puhtaus ja turvallisuus ovat tärkein lähtökohta ja tislattu vesi takaa vedelle nämä ominaisuudet luonnollisesti ja yksinkertaisesti. Theodore Baroodyn (1991, 124) sanoin, tislattu vesi on juomaveden ideaali ja kaikkia muita juomavesiä on verrattava tislattuun veteen, kuinka kaukana tai lähellä tislatun veden puhtautta ja turvallisuutta jokin muu juomavesi on.

6 Tislatun veden terveyshyödyt

Tislatun veden juonnin suorista terveyshyödyistä on vain niukasti suoraa tieteellistä näyttöä. Se ei ole lääketieteellistä tutkimusta rahoittavien tahojen mielenkiinnon kohde. Tislatun veden juonnin sairauksia ehkäisevästä ja parantavasta vaikutuksesta on kuitenkin olemassa paljon anekdoottista todistusaineistoa (Perkins 1997, 226; Webber: Testimonials).

Tislatun veden juonnilla on monia puolestapuhujia. Richard Schulze (2003) kirjoittaa, että tislatun veden juonti toimii elimistössä kuin ”imuri” tai ”tyhjiö”, koska se on puhdasta ja tyhjää vettä, joka pystyy liuottamaan kudoksiin kertyneitä ei-toivottuja mineraalisaostumia. Schulzen mukaan juomalla vähintään kaksi litraa tislattua vettä päivässä säännöllisesti ihminen voi liuottaa munuaiskiviä ja ehkäistä uusien kivien muodostumista. (Schulze 2003, 49.) Lodewickin (2008, 149) mukaan tislatun veden liuottava vaikutus voi irrottaa kudoksiin – kuten verisuonten seinämiin ja niveliin – kertyneitä mineraalisaostumia ja ehkä jopa helpottaa niistä aiheutuvia sairauksia kuten nivelrikkoa.

Valentine Knaggsin (1911, 122–123) mukaan tislattu vesi on poikkeuksellinen liuotin elimistön kuona-aineille sekä paras mahdollinen vesi juotavaksi ja ruoanlaittoon. Tislatun veden juominen mahdollistaa elimistön liouttaa ja poistaa epäorgaaniset mineraalit, jotka eivät kuulu elimistöön. Mitä puhtaampaa juomavesi on, sitä tehokkaammin se pystyy liuottamaan ja poistamaan näitä epäorgaanisia mineraaleja (Courtenay 1997, 238.)

Eldon C. Muehlingin (1994) selittää veden liuottavaa vaikutusta: Veden kyky liuottaa monia epäorgaanisia aineita ja joitain orgaanisia aineita, joihin se on kosketuksessa, johtuu vesimolekyylin polaarisuudesta. Vesimolekyylin positiivinen osa vetää puoleensa

negatiivisia hiukkasia tai muiden polaaristen hiukkasten negatiivisen pään, ja negatiivinen osa vetää puoleensa positiivisia hiukkasia tai muiden polaaristen hiukkasten positiivisen pään. Lisäksi molekyylin kumpikin pää vetää puoleensa varautuneita hiukkasia. Kun aine liukenee veteen, sen hiukkaset irtoavat toisistaan ja kiinnittyvät yksittäisiin vesimolekyyleihin. Vesimolekyylin vety-happi-rakenne tekee siitä erittäin puoleensavetävän muille hiukkasille ja muille vesimolekyyleille. Tuloksena oleva molekyylien välinen rakenne antaa vedelle alemman jäätymispisteen ja korkeamman kiehumispisteen kuin vastaavilla aineilla, joiden molekyylit eivät ole polaarisia. (Muehling 1994, 19–20.)

Tislattua vettä kutsutaankin ”tyhjäksi”, ”nälkäiseksi” ja ”aggressiiviseksi” vedeksi. Chester Handley (2015) luonnehdinta tislatusta vedestä molekyylitasolla epävakaana (*molecularly unstable*) kuvastaa hyvin molekyylien vapaata ja nälkäistä liikettä, jossa veteen liuenneet epäorgaaniset mineraalit ja raskasmetallit eivät hidasta molekyylien liikettä ja ne etsivät elimistöstä epäpuhtauksia joihin kiinnittyä ja joilla ”täyttyä”. Andrew Norton Webberin (2023) mukaan termi ”distill” kuvaakin tislatun veden molekyylien vapaata liikettä, eli molekyylit ovat *de-still*; ei-paikoillaan olevia. Tämä ei lienee kuitenkaan ole sanan *distilled* etymologinen selitys vaan Webberin oma tulkinta.

Martha Kalichman (2008) suosittelee Crohnin tautia sairastaville tislatun veden juontia. Crohnin taudista kärsivät voivat saada suolistovaivoja klooria ja muita ärsyttäviä aineita sisältävän hanaveden juomisesta. Tislatun veden tai pullotetun veden juonti voi olla tarpeellista, mutta on hyvä tiedostaa, että myös lisättyjä mineraaleja sisältävät pullovedet voivat aiheuttaa vatsavaivoja. (Kalichman 2008, 60.) Klooratun juomaveden pitkäaikaisen käytön tiedetään lisäävän syöpäriskiä hieman (Soininen 2006; Tuomisto 2025). Joidenkin asiantuntijoiden mukaan klooripitoisen veden juonnin aiheuttamasta kohonneesta syöpäriskistä on runsaasti todisteita. Varmaa on, että ihmisen elimistö ei tarvitse klooria mihinkään. Tislatun veden juominen on tieteellisesti perusteltu neuvo. (Dean & Laga 2017, 20.) Kasvojen pesu tislatulla vedellä parantaa myös teini-ikäisen iho-ongelmia ja auttaa vauvojen vaippaihottumaan (Dougherty 1980, 33).

Carolyn Chambers Clark (2005, 137–138) suosittelee syöpää sairastaville tai virtsaamisoireista kärsiville naisille tislatun veden juontia. Derrick DeSilva (1997, 144) suosittelee kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastavia juomaan vain tislattua vettä. George Herschell (1898, 110) suosittelee tislattua vettä juoma- ja ruoanlaittovedeksi ummetuksesta kärsiville potilaille. Lita Lee (1990) kirjoittaa säteilyltä suojautumista käsittelevässä kirjassaan, säteilyn rajoittamisen yhdeksi keinoksi tislatun veden juontia.

Tislattu vesi on parasta vettä terveyden ylläpitoon. Talousvesi voi sisältää raskasmetalleja, kuten lyijy, kadmium, arseeni, elohopea ja nikkeli, jotka syrjäyttävät ravintoaineita elimistön aineenvaihdunnassa heikentäen ravitsemustilaa ja koko elimistöä. Raskasmetallit aiheuttavat erilaisia terveysongelmia kuten syöpää ja hermostosairauksia. (Lee 1990, 55–57.) Maalaisjärjelläkin ymmärtää, että elimistö on paremmassa suojassa säteilyltä, jos siellä on vähemmän haitallisia ja sähköä johtavia aineita, kuten epäorgaaniset mineraalit ja raskasmetallit.

Nikitenko ja kumppanit (2025) tutkivat koboltti-60-gammasäteilyn ja juomaveden vaikutusta hiirten elinikään. Hiiret jaettiin neljään ryhmään; 1) tislattua vettä juoneet ei-säteilytetyt hiiret; 2) hanavettä juoneet ei-säteilytetyt hiiret; 3) tislattua vettä juoneet säteilytetyt hiiret ja 4) hanavettä juoneet säteilytet hiiret. Tislattua vettä juoneet ei-säteilytetyt hiiret elivät keskimäärin 815 päivää ja hanavettä juoneet ei-säteilytetyt hiiret elivät 798 päivää. Tislattua vettä juoneet ja säteilyltä säästyneet hiiret elivät siis keskimäärin 17 päivää pidemmän elämän, joka tarkoittaa yli 2 prosenttia pidempää elämää. Säteilytettyjen hiirten osalta tislatun veden juonti pidensi hiirten elämää paljon enemmän. Tislattua vettä juoneet säteilytetyt hiiret elivät 765 päivää ja hanavettä juoneet säteilytet hiiret 636 päivää. Tislattua vettä juoneiden säteilytettyjen hiirten elämä oli siis 130 päivää pidempi verrattuna hanavettä juoneiden säteilytettyjen hiirten elämään. Tämä tarkoittaa yli 20 prosenttia pidempää elämää. (Nikitenko ym. 2025, 195–203.)

	Vertailtavat ryhmät	Eliniät (päivää)	Erotus (päivää)	Erotus (%)
1	Säteilytetyt: hanavesi vs. tislattu vesi	636 vs. 765	130	20
2	Ei-säteilytetyt: hanavesi vs. tislattu vesi	798 vs. 815	17	2

Taulukko 1 Hiirten eliniän vertailu juomaveden mukaan

Mrvelj & Womble (2019) tutkivat fluoridin vaikutusta käpyrauhaseen ikääntyneillä urosrotilla. Unihormoni melatoniinia tuottava käpyrauhanen kalkkeutuu ja surkastuu iän myötä. Fluoridin tiedetään kertyvän erityisesti käpyrauhaseen, missä se haittaa solujen toimintaa ja edistää kalkkeutumista. Tutkimuksessa käytettiin 26 kuukauden ikäisiä urosrottia, jotka oli kasvatettu fluoripitoisella vedellä ja ruoalla. Rotat jaettiin neljään

ryhmään: kontrolliryhmä (fluoridialtistus jatkui), 4 viikon fluoriditon jakso tislatulla vedellä ja fluorittomalla ruoalla, 8 viikon fluoriditon jakso, ja ryhmä, joka sai ensin 4 viikkoa fluoriditonta dieettiä ja sen jälkeen 4 viikkoa fluoripitoista dieettiä.

Tutkijat poistivat fluoridin ruokavaliosta vaihtamalla rotat fluorittomaan ruokaan ja tislaamalla puhdistettuun juomaveteen. Neljän viikon jälkeen havaittiin merkittävä lisäys tukisoluissa ja kahdeksan viikon jälkeen melatoniinia tuottavien pinealosyyttien määrä oli kasvanut 73 prosenttia verrattuna kontrolliryhmään. Fluoridin poistaminen elvytti käpyrauhasen rakennetta ja todennäköisesti myös melatoniinin tuotantoa. Käpyrauhasen kasvu iäkkäillä rotilla on epätavallinen havainto. Tulokset viittaavat siihen, että fluoridi edistää käpyrauhasen rappeutumista, ja että fluoriton ruokavalio voi tukea sen elpymistä ja mahdollisesti ehkäistä ikääntymiseen liittyviä aivotoiminnan häiriöitä. (Mrvelj & Womble 2019, 175–183.) Fluoridi ei ole välttämätön ravintoaine. Elimistö ei tarvitse fluoridia elintoimintojen ylläpitämiseen, eikä sen puute aiheuta puutossairauksia.

John Andrew Patterson (1910) kirjoittaa, että elimistön puhdistumisen ja uudistumisen kannalta tislatun veden sanotaan olevan kaikkein hyödyllisin neste. Tislattu vesi ei ainoastaan poista kalkkikertymiä, jotka kovettavat ja jäykistävät kudoksia ja elimiä, vaan se myös ehkäisee tällaisten tilojen syntymistä nuorilla. Tislatun veden käyttö voi ehkäistä monia sairauksia, joita epäpuhtauksia sisältävä vesi aiheuttaisi. (Patterson 1910, 66–67.) George P. Wood ja Edward H. Ruddock (1926) kirjoittavat, että kaikki maahan kosketuksissa ollut vesi on imenyt itseensä liuenneita epäpuhtauksia. Juodessasi vettä, jossa on liuenneena mineraaleja ja muita epäpuhtauksia, liuenneet aineet jättävät elimistöön kivisiä kalkkikerrostumia. Syötäessä tällaisella vedellä valmistettua ruokaa, syödään myös näitä kivimäisiä aineita. Siksi keino ehkäistä sairauksia on poistaa vedestä kaikki haitalliset aineet ennen juomista tai käyttöä ruoanlaitossa. Tämä onnistuu tislaamalla. Tislatulla vedellä on erinomainen kyky liuottaa itseensä mineraaleja, joten tislatun veden jatkuva käyttö ei ainoastaan estä uusien, elinikää lyhentävien kerrostumien muodostumista, vaan alkaa vähitellen irrottaa, liuottaa ja kuljettaa pois jo elimistöön kertyneitä epäpuhtauksia. (Wood & Ruddock 1926, 878–879.)

7 Muutama huomio

7.1 Miten saan tislattua vettä

Suomalaisissa kodinkoneliikkeissä ja verkkokaupoissa tislaimia on tarjolla vähän tai ei ollenkaan. Tislain on siis tilattava ulkomailta. Ainakin Eur.vevor.com ja Amazon.de ovat luotettavia nettikauppoja. Tislain maksaa noin 100–200 euroa. Perusmallissa on vain on/off-napit ja se kytkeytyy pois päältä automaattisesti kun kaikki tai lähes kaikki vesi on haihtunut säiliöstä ja lämpötila nousee. Säiliön haihtuminen kokonaan tyhjäksi saa säiliöön jäävän lian tarttumaan tiukemmin seinämiin. Lika voi myös käristyä ja haihtua huoneilmaan sekä aiheuttaa pahaa hajua. Jos ostaa hieman kalliimman tislaimen, siinä on lämpötilan ja tislausajan säätö, joiden avulla on helpompi varmistaa, että tislain sammuu kun säiliössä on vielä hieman vettä jäljellä.

Juomaveden tislaaminen vaatii järjestelmällisyyttä, koska tislaimeen mahtuu neljä litraa vettä ja sen tislaaminen kestää noin neljä tuntia. Mutta tislaamisesta tulee nopeasti luontainen ja mielekäs osa arjen askareita, koska motivaatiota pitää yllä se, että näet päivittäin tislaimen haihdutussäiliiön jäävän lian, joka menisi elimistöösi veden mukana jos et tislaisi sitä ensin. Myös tislatun veden pehmeä ja miellyttävä maku tekee tislaamisesta vaivan arvoista.

HUOM! Älä osta kaupoissa myytävää akkuvettä juomavedeksi. Se ei ole sama asia kuin tislattu vesi, vaan ionipuhdistettua vettä, jota ei ole tarkoitettu juotavaksi eikä ruoanlaittoon. Ionipuhdistetusta vedestä on poistettu sähköä johtavat aineet, kuten epäorgaaniset mineraalit ja raskasmetallit, mutta sitä ei ole puhdistettu kiehuttamalla ja haihduttamalla, joten se voi sisältää orgaanisia, sähköä johtamattomia epäpuhtauksia.

7.2 VOC-yhdisteet ja aktiivihiilisuodatus

Talousveden klooraaminen vesilaitoksilla aiheuttaa veteen haihtuvia orgaanisia yhdisteitä nimeltään trihalometaanit. Kloori reagoi veden orgaanisen aineksen kanssa ja veteen syntyy näitä yhdisteitä. Trihalometaanit ovat yksi VOC-yhdisteiden muoto. Joidenkin trihalometaanien höyrystymispiste on matalampi kuin veden. Tästä seuraa, että yhdisteet pääsevät nousemaan vesihöyryn mukana tislattuun veteen. Tislaimissa on paikka aktiivihiilisuodattimelle, joka poistaa vedestä nämä yhdisteet ennen veden siirtymistä vesikannuun.

Vaihdan aktiivihiilisuodattimen 2–4 viikon välein, mutta noudata valmistajan ohjetta. Suodatinpussukoita voi ostaa esimerkiksi Amazon.de-verkkokaupasta alle euron kappalehintaan. Kokemus on osoittanut, että suodatinpussukka kannattaa liottaa tislatussa vedessä ennen nokkaan asentamista, että hieno irtoava hiilipöly puhdistuu. Jos hanavedessä on paljon VOC-yhdisteitä, se kannattaa aktiivihiilisuodattaa ennen ja jälkeen tislausta. Kokemustiedon mukaan myös hanaveden seisottaminen avoimessa astiassa kuten tislaimen omassa haihdutussäiliössä useamman tunnin ajan ennen tislauksen aloittamista haihduttaa vedestä näitä yhdisteitä. Aktiivihiilisuodattimen käyttö ei ole välttämätöntä, tislaus toimii myös ilman sitä. Varsinkin lähde- ja kaivovettä tislatessa voi hyvin kokeilla ilman aktiivihiilisuodatinta. Jotkin valmistajat lähettävät tislaimen mukana muutaman aktiivihiilisuodatinpussukan.

7.3 Tislatun veden säilytys

Tislattua vettä on paras säilyttää lasista tai ruostumattomasta teräksestä valmistetussa astiassa, koska – kuten aiemmin todettua – tislattu vesi on tyhjää, joten se voi liuottaa muoviastiasta epäpuhtauksia itseensä hieman tehokkaammin kuin hanavesi. Jo tislainta ostaessa kannattaa huomioida, että tislaimen kannu on lasia, ei muovia.

7.4 Tislaimen puhdistus

Tislaimen haihdutussäiliöön kerrostuu likaa, joka on tiukasti kiinni pinnassa. Liuenneiden aineiden määrä tislattavassa vedessä määrittää, kuinka paljon likaa kertyy. Lika on usein todella reaktiivista eli se kiinnittyy tiukasti säiliön pintaan, kuten kalkkisaostumat hanoihin ja suihkun seinään. Tätä likaa ei pidä hangata pois, vaan se irtoaa kun säiliöön laittaa kuumaa vettä johon on sekoitettu sitruunahappoa. Yleensä 3–4 ruokalusikallista

litraa kohti on sopiva määrä, mutta noudata valmistajan ohjetta tai kokeile itse sopiva määrä. Sitruunahappoa löytyy markettien mausteosastoilta. Jotkin tislainvalmistajat myös lähettävät tislaimen mukana pienen purkin sitruunahappoa. Puhdistuksessa voi kokeilla myös etikkaa tai kalkinpoistotabletteja.

7.5 Mahdolliset detox-oireet

Tislatun veden juonti voi alkaa irrottaa kudoksiin ja elimiin kertyneitä raskasmetalleja ja epäorgaanisia yhdisteitä. Tämä voi aiheuttaa detox-oireita. Oireet ovat ohimeneviä, eikä niiden ilmaantuminen tarkoita, että tislatun veden juominen olisi haitallista. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että detox-oireita voi tulla, että ei virheellisesti tulkitse tislatun veden olevan terveydelle haitallista. Päinvastoin, tislattu vesi auttaa elimistöä pääsemään eroon sinne kuulumattomista kemikaaleista. Tislatun veden juonnin aiheuttamista detox-oireista ei ole tieteellistä tutkimustietoa, mutta kokemustieto kertoo, että oireet ovat melko yleisiä. Niitä ovat flunssan kaltainen olo liman erityksellä hengitystiehyeistä, kuumeilu haisevalla hikoilulla, iho-oireet kuten näppylät ja finnit, päänsärky, runsaat ja erityisen pahanhajuiset ulosteet sekä lisääntynyt virtsaus. Tyypillisesti oireet menevät ohi noin viikossa, mutta ne voivat tulla myös uudestaan, etenkin jos päivittäin juodun veden määrä lisääntyy. Oireiden ilmaantuvuuteen vaikuttaa elimistön kemikaalikuorma sekä juodun veden määrä. Tehokkaimmin detox tapahtuu, kun juo vähintään neljä litraa vettä päivässä.

8 Epilogi

Kun aloin juomaan tislattua vettä, en arvannut millaiseen kaninkoloon uppoan. Aloin etsiä tietoa vedestä virallislähteistä ja tutkimuskirjallisuudesta talousveden epäpuhtauksien aiheuttamista terveysriskeistä. Näiden kahden totuuden, *virallisen totuuden* ja *tieteellisen totuuden* välillä havaitsin syvän ristiriidan. Ihmettelin tätä ristiriitaa alkuun, mutta nopeasti ymmärsin, että kyseessä ei ole väärinymmärrys julkisen vallan taholta, vaan tahallinen laiminlyönti ja piittaamattomuus ihmisten terveydestä. Julkinen valta, eli kunnat ja valtio, ratsastavat mieluummin ”maailman parhaan hanaveden” maineella, kuin valistavat ja varoittavat ihmisiä talousveden terveysriskeistä. Tämä huolestuttaa minua. Ymmärrettävästi *kestävään kehitykseen* sitoutunut valtio ei tule rohkaisemaan kansalaisiaan ostamaan tislaimia ja niiden päivittäiseen käyttöön.

Joka päivä näen ja haistan tislaimen haihdutussäiliöön jäävän lian ja olen huolissani ihmisten terveydestä, jotka juovat samaa vettä tislaamatta. Mietin, miksi tutkimuslaitosten asiantuntijat kommentoivat, että talousveden osalta tärkeintä on, että talousvesiasetuksessa säädetyt raja-arvot eivät ylity ja talousveden epäpuhtauksilta ei tarvitse yrittää suojautua. Pelkään, että tämä aiheuttaa sairastumisina valtavaa kansanterveydellistä taakkaa ja henkilökohtaisia tragedioita, joita ei tunnisteta eikä tunnusteta, koska niihin myötävaikuttaa väestötason altistus ja vuosikymmeniä kestänyt raskasmetallien, epäorgaanisten mineraalien ja muiden epäpuhtauksien kerääntyminen elimistöön. Jokainen ”tietää”, että Suomessa on maailman paras hanavesi, joten sen osuutta sairastumisiin ja kansantauteihin ei osata epäillä.

Henkilökohtaisen terveyden edistämisen lisäksi tislatun veden puute on valtava maailmanlaajuisen epäoikeudenmukaisuuden ja sorron ilmentymä. Veden tislaaminen on yksinkertainen ja luonnollinen tapa puhtaan juomaveden tuottamiseksi ja siihen on suunniteltu yksinkertaisia, auringon lämmöllä toimivia tislaimia, jotka eivät tarvitse sähköä. Kuitenkin tämä puhtaan juomaveden hankkimisen keino pidetään sitä tarvitsevien ihmisten saavuttamattomissa. Näin luodaan keinotekoista puutetta, joka ylläpitää ja vahvistaa maailmanlaajuista epätasa-arvoa ja sortavia valta-rakenteita.

Tislatun veden juonti on kaikkien terveysriskien välttämisen lisäksi todellista vastuunkantamista itsestään. Kun juo tislattua vettä, tietää, mitä oma juomavesi sisältää. Silloin ei ole riippuvainen ”lapsenvahtivaltiosta”, eli kunnallistekniikasta, vesilaitoksesta, veden laatua valvovista viranomaisista eikä veden laatua säätelevästä lainsäädännöstä.

Siteeraan lopuksi mukaillen tislainvalmistaja Glenn Mederiä (2022):

> *Tislattu vesi ja henkilökohtainen vapaus kulkevat käsi kädessä... On tärkeää, että hallitset itse mitä vedessäsi on. Itse asiassa minusta tuli libertaari veden takia, koska tajusin ihmisten luottavan valtion pitävän veden turvallisena, ja valtio valehtelee. On olemassa laki nimeltä talousvesivesiasetus ja ajattelet varmasti, että se on olemassa vedenlaadun standardien säätämiseksi. Mutta todellisuudessa talousvesiasetuksen vaikutus on, että valtio voi kertoa sinulle: "Hanavesi on turvallista juotavaksi." Mutta mitä valtio oikeasti sanoo, ei ole, että vesi olisi tieteellisesti turvallista tai puhdasta vaarallisista myrkyistä. He sanovat, että se on **laillisesti turvallista**. Vesi täyttää turvallisuuden laillisen määritelmän. Julkinen valta on määritellyt käsitteen "turvallinen" uudelleen sopimaan heidän laillisiin standardeihinsa. Niinpä monissa kunnissa ympäri maata on niin sanottua "turvallista juomavettä", mutta tämä "turvallinen juomavesi" sisältää silti vaarallisia määriä useita eri myrkkyjä. Tämä on äärimmäisen harhaanjohtavaa. Mielestäni vesibisneksessä valtio on kaikkein harhaanjohtavin toimija.*

Lähteet

Adams, Mike 2025: Big Pharma's Dirty Secret: How Prescription Drugs Are Starving Your Body of Essential Nutrients. https://www.naturalnews.com/2025-05-06-prescription-drugs-starving-your-body-of-essential-nutrients.html

Anderson, Harold C. 1983: Calcific diseases. A concept. Arch Pathol Lab Med. 1983 Jul;107(7):341-8.

Banik, Allen E. 1971: The Choice is Clear. Ladattavissa osoitteesta: https://www.aquariusthewaterbearer.com/water-library/

Banik, Allen E. 1990: Your Water and Your Health. Keats Original Health Book; Rev. 1990 Ed.

Baroody, Theodore A. 1991: Alkalize or die : superior health through proper alkaline-acid balance. Waynesville, NC : Eclectic.

Bashash, Morteza & Marchand, Maelle & Hu, Howard & Till, Christine & Martinez-Mier, E. Angeles & Sanchez, Brisa N. & Basu, Niladri & Peterson, Karen E. & Green, Rivka & Schnaas, Lourdes & Mercado-García, Adriana & Hernández-Avila, Mauricio & Téllez-Rojo, Martha María 2018: Prenatal fluoride exposure and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) symptoms in children at 6–12 years of age in Mexico City. Environment International 121 (2018) 658–666.

Benedict, Francis G. 1915: A study of prolonged fasting. Washington, D. C. Published by the Carnegie Institution of Washington 1915. Saatavilla osoitteessa: https://archive.org/details/studyofprolonged00beneuoft/page/n5/mode/2up

Brewer, George J. 2010: Risks of Copper and Iron Toxicity during Aging in Humans. Chem. Res. Toxicol. 2010, 23, 319–326.

Brewer, George J. 2012: Copper toxicity in Alzheimer's disease Cognitive loss from ingestion of inorganic copper. Journal of Trace Elements in Medicine and Biology 26 (2012) 89–92.

Bukreeva, Inna & Junemann, Olga & Cedola, Alessia & Brun, Francesco & Longo, Elena & Tromba, Giuliana & Wilde, Fabian & Chukalina, Marina V. & Krivonosov, Yuri S. & Dyachkova, Irina G. & Buzmakov, Alexey V. & Zolotov, Denis A. & Palermo, Francesca & Gigli, Giuseppe & Otlyga, Dmitry A. & Saveliev, Sergey V. & Fratini, Michela & Asadchikov, Victor E. (2022). Micromorphology of pineal gland calcification in age-related neurodegenerative diseases. Medical Physics, 50(3), 1601–1613. https://doi.org/10.1002/mp.16080

Carey, Elmer Ellsworth 1903: Distilled Water and Longevity. Suggestion: June 1903. Suggestion Publishing Co. Chicago Illinois.

Chlubek, Dariusz & Sikora, Maciej 2020: Fluoride and Pineal Gland. Appl. Sci. 2020, 10(8), 2885; https://doi.org/10.3390/app10082885

Clark, Carolyn Chambers 2005: Living Well with Menopause: What Your Doctor Doesn't Tell You... That You Need to Know. William Morrow & Company.

Clark, Carolyn Chambers 2013: Health promotion for nurses : a practical guide. Jones & Bartlett Learning

Courtenay, Gary 1997: 100 years young : enlightened medicine and the secrets of longevity. Vancouver : Apple Pub.

Dean, Willard H. & Laga, Tom 2017: The Immune System. FriesenPress.

DeSilva, Derrick M. 1997: Ask the doctor : herbs & supplements for better health. Loveland, Colorado : Interweave Press.

Diamond, Harvey & Diamond, Marilyn 1988: Fit for life II. Warner Books, New York.

Dougherty, Esther 1980: You Have Right to Know. Kane Associates. Lincoln, Nebraska, U.S.A.
EEA; European Environment Agency: Mitä ovat PFAS-aineet ja miten ne vaarantavat terveyteni? https://www.eea.europa.eu/fi/help/usein-kysyttya/mita-ovat-pfas-aineet-ja (luettu 8.6.2025)
Eur-lex: The precautionary principle. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=legissum%3Al32042&utm_
Flinchbaugh, Robert W. 1975: Pure Water is Life. South Point.
Fry, Thomas Carl 1982: Life Science Course. Saatavilla osoitteessa: https://archive.org/details/tc-fry-life-science-course-full-version-copy/page/n3/mode/2up
Goldhamer, Alan 2021: How to use water fasting to lose weight & reverse your age. (tislatusta vedestä ajassa 00:41:12–00:43:44) Jesse Chappus haastattelee. Saatavilla osoitteessa: https://www.youtube.com/watch?v=jPTMtOjZrH8
Group, Edward 2024: The Truth About Distilled Water. Saatavilla osoitteessa: https://www.youtube.com/shorts/mFnjY7jpl_A
Handley, Chester 2015: The Importance Of Distilled Water In Aging. Saatavilla osoitteessa: https://studylib.net/doc/8788561/the-importance-of-distilled-water-in-aging
Happo, Pauliina 2024: Juomaveden vaarallisista kemikaalipitoisuuksista ei ole tarkkaa tietoa Suomessa. https://yle.fi/a/74-20128223
Hawk, Philip B. 1919: What we eat and what happens to it, the results of the first direct method ever devised to follow the actual digestion of food in the human stomach.
Herschell, George 1898: Constipation and its Modern Treatment. The Clinical Journal. p. 108–112. No. 318. Wednesday, November 30, 1898. Vol. XIII. No. 6.
Hoover, Doughlas 2013: Distilled Water and Health. Aquamedia Group.
Howe, Evertt D. 1974: Fundamentals of water desalination. New York : M. Dekker.
Jantunen Matti ym. 2005: Selvitys elinympäristön kemikaaliriskeistä; Kansallisen kemikaaliohjelman taustaselvitys. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 11/2005. https://www.julkari.fi/handle/10024/78735
Kalichman, Martha 2008: Reaching for answers to Crohn's Disease : a story of success with diet and probiotics as recommended by J. Rainer Poley, M.D. Enumclaw, WA : Pleasant Word
Kansalliset ravitsemussuositukset 2024 – Kestävää terveyttä ruoasta. Valtion Ravitsemusneuvottelukunta; Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. Saatavilla osoitteessa https://www.julkari.fi/handle/10024/150005
Katzoff, Simon Louis 1921: Timely truths on human health. Bridgeport, Connecticut, Co-operative Pub. Co. Saatavilla osoitteessa: https://archive.org/details/timelytruthsonh00katzgoog/mode/2up
Kettunen Raimo 2023: Valtimotauti (ateroskleroosi). Saatavilla osoitteessa: https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00095
Knaggs, Valentine H. 1911: The Healthy life beverage book. London : C.W. Daniel
Kulvinskas, Viktoras P. & Tasca, Richard, Jr. 1981: Life in the 21st century. Woodstock Valley, Conn. : Omangod Press.
Lahtiaqua 2024: PFAS-yhdisteet talousvedessä. Saatavilla osoitteessa: https://web.archive.org/web/20241223003014/https://lahtiaqua.fi/uutiset/pfas-aineet-talousvedessa/
Lassuri, Ada 2025: Tikkakosken sammutusvaahto-vahingon tarkkailu kestää vuosia, uskoo asiantuntija. https://yle.fi/a/74-20147519
Lee, Lita 1990: Radiation protection manual. Redwood City, Calif. (2061 Hampton Ave., Redwood City, CA 94061): Grassroots Network.

Lewis, Clara Mixon 1986: Nutrition and nutritional therapy in nursing. Appleton & Lange.

Li, Yuxing & Parkinson, Dilworth Y. & Feng, Jun & Xia, Chun-hong & Gong, Xiaohua 2021: Quantitative X-ray tomographic analysis reveals calcium precipitation in cataractogenesis. Sci Rep. 2021 Aug 31;11:17401. doi: 10.1038/s41598-021-96867-7

Lodewick, Peter 1998: A diabetic doctor looks at diabetes : his and yours. Los Angeles : Lowell House.

Luke, Jennifer 2001: Fluoride Deposition in the Aged Human Pineal Gland. Caries Research, March 2001. DOI: 10.1159/000047443.

Lundell, Tiina 2023: Kartta näyttää, missä Suomessa on havaittu ikuisia kemikaaleja – paistinpannuista ja goretexista tutut aineet terveydelle haitallisia. https://yle.fi/a/74-20018821

Lundell, Tiina & Järvinen, Janne & Kurki, Riikka 2024: Myrkky juomavedessä https://yle.fi/a/74-20121828

Meder, Glenn 2022: Why Distilled Water Is The Best, The Benefits, The Myths - My Pure Water (Joel Evanin haastattelu) Saatavilla osoitteessa: https://www.youtube.com/watch?v=KcYV0Wjx_2k

Misner, Bill 1998: Nutrition For Endurance, Finding Another Gear. Dolezal Publishing.

Mrvelj, Aaron & Womble, Mark D. 2020: Fluoride-Free Diet Stimulates Pineal Growth in Aged Male Rats. Biol Trace Elem Res. 2020 Sep;197(1):175-183. doi: 10.1007/s12011-019-01964-4. Epub 2019 Nov 12.

Muehling, Eldon C. 1994: Pure Water Now. Pure Water Inc. Lincoln, NE.

Nemet Arie Y. & Hanhart, Joel & Kaiserman, Igor & Vinker, Shlomo 2013: Are cataracts associated with osteoporosis?
Clin Ophthalmol. 2013 Oct 18;7:2079–2084. doi: 10.2147/OPTH.S49927

Nigra, Anne E. & Bloomquist, Tessa R. & Rajeev, Tushara & Burjak, Mohamad & Casey, Joan A. & Goin, Dana E. & Herbstman, Julie B. & Ornelas Van Horne, Yoshira & Wylie, Blair J. & Cerna-Turoff, Ilan & Braun, Joseph M. & McArthur, Kristen L. & Karagas, Margaret R. & Ames, Jennifer L. & Sherris, Allison R. & Bulka, Catherine M. & Padula, Amy M. & Howe, Caitlin G. & Fry, Rebecca C. & Eaves, Lauren A. & Breton, Carrie V. & Cassidy-Bushrow, Andrea E. & Lewis, Johnnye & MacKenzie, Debra & Beene, Daniel & Farzan, Shohreh F. & Sathyanarayana, Sheela & Hipwell, Alison E. & Morello-Frosch, Rachel & Snyder, Brittney M. & Hartert, Tina V. & Elliott, Amy J. & O'Connor, Thomas G. & Kress, Amii M. 2025: Public Water Arsenic and Birth Outcomes in the Environmental Influences on Child Health Outcomes Cohort. JAMA Network Open. 2025;8(6):e2514084. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.14084

Nikitenko, Olga V. & Bychkova, Taisia M. & Utina, Dina M. & Gaevsky, Viktor N. & Ushakov, Igor B. & Ivanov, Alexander A. 2024: Tap Water Shorts the Lifespan of Mice with Prolonged Exposure to Fractionated γ-Radiation. Radiation Biology. Radioecology, 64(2), 195–203. https://doi.org/10.31857/S0869803124020083

Onali, Alma 2023: PFAS-yhdisteet ovat saastuttaneet Euroopan – kemikaali-virasto ehdottaa kieltämistä. https://www.hs.fi/maailma/art-2000009412869.html

Pandey, Rishikesh & Paidi, Santosh Kumar & Kang, Jeon Woong & Spegazzini, Nicolas & Dasari, Ramachandra Rao & Valdez, Tulio Alberto & Barman, Ishan 2015: Discerning the differential molecular pathology of proliferative middle ear lesions using Raman spectroscopy. Sci Rep. 2015 Aug 20;5:13305. doi: 10.1038/srep13305

Patterson, John Andrew 1910: The Breaking Dawn Or How Long May We Live In The Body? . Orange, N.J. The Chronicle Publishing Co. 1910.
Perkins, John 1997: A prescription for life : the Jason Winters story, a cancer survivor. San Diego, CA : ProMotion Pub.
Pisaroita 2023: Vesi ei ole koskaan täysin steriiliä. Saatavilla osoitteessa: https://pisaroita.com/juttuarkisto/pisaroita-1-2023/vesi-ei-ole-koskaan-taysin-steriilia
Ray, C. Claiborne 2008: Water Vapors. Saatavilla osoitteessa: https://www.nytimes.com/2008/09/09/science/09qna.html
Rodale, Jarome Irving 1962: Health Treasury. Printed in Belgium by E. Vercruysse & Son.
Russ, Tom C. & Killin, Lewis O. J. & Hannah, Jean & Batty, G. David & Deary, Ian J. & Starr, John M. 2020: Aluminium and fluoride in drinking water in relation to later dementia risk. The British Journal of Psychiatry (2020) 216, 29–34. doi: 10.1192/bjp.2018.287
Saint-Jacques, Nathalie & Parker, Louise & Brown, Patrick & Dummer, Trevor J.B. 2014: Arsenic in drinking water and urinary tract cancers: a systematic review of 30 years of epidemiological evidence. Environ Health. 2014 Jun 2:13:44. doi: 10.1186/1476-069X-13-44.
Salokangas, Keijo 2024: Kuopion keskustan vesijohtovedessä voi maistua lähiviikkoina kloori. https://yle.fi/a/74-20128267#:~:text=Veden%20desinfioinnissa%20k%C3%A4ytetty%20kloriamiini%20korvataan%20vapaalla%20kloorilla%2C,vuoteen%202021%20saakka%2C%20jolloin%20klooriamiini%20otettiin%20k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n.
Schmid, Karl & McSharry, William O. & Pameijer, Cornelis H. & Binette, J.Paul 1980: Chemical and physicochemical studies on the mineral deposits of the human atherosclerotic aorta. Atherosclerosis Volume 37, Issue 2, October 1980, Pages 199-210
Schulze, Richard 2003: Healing kidney disease naturally. Marina del Rey, Calif. : Natural Healing Publications.
Sengupta, Pallav 2013: Potential Health Impacts of Hard Water. Int J Prev Med. 2013 Aug;4(8):866–875.
Seppänen, Matti 2021: Kaihi (harmaakaihi, katarakta). Saatavilla osoitteessa: https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00921
Soininen, Miia 2006: Kloorattu juomavesi lisää syöpäriskiä. Saatavilla osoitteessa: https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/kloorattu-juomavesi-lisaa-syopariskia/
Soltanoff, Jack 1988: Natural healing : the total health and nutrition program that shows you how to keep your body disease-free every day of your life. New York: Warner Books
Suchocki, John 2006: Conceptual Chemistry. Prentice Hall
THL: Vesi. https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/vesi
Timby, Barbara & Smith, Nancy 2003: Introductory Medical-Surgical Nursing. 8th edition. Lippincott Williams & Wilkins.
Tuomisto, Jouko 2025: Aiheuttaako veden klooraus syöpää? Saatavilla osoitteessa: https://www.terveyskirjasto.fi/asy00202
Valvira, Talousvesi ja lämmin käyttövesi. Luettu 6.5.2025 https://valvira.fi/terveydensuojelu/talousvesi
Vesi.fi 2021: Kovaa vai pehmeää vettä. https://www.vesi.fi/vesitieto/kovaa-vai-pehmeaa-vetta/

Vesi.fi 2022: Fluori ja arseeni talousvedessä. https://www.vesi.fi/vesitieto/fluori-ja-arseeni-talousvedessa/

Vuori, Erkki 2009: Voiko talousvesi olla liian puhdasta? Vesitalous 5/2009. Saatavilla osoitteessa https://vesitalous.fi/wp-content/uploads/2013/07/05_2009.pdf

Walker, Norman W. 1974: Water Can Undermine Your Health

Wan, Ab Latif & Ara, Anjum & Usmani, Jawed Ahmad 2015: Lead toxicity: a review. Interdiscip Toxicol. 2015; Vol. 8(2): 55–64. doi: 10.1515/intox-2015-0009

Ward, Mary H. & Jones, Rena R. & Brender, Jean D. & de Kok, Theo M. & Weyer, Peter J. & Nolan, Bernard T. & Villanueva, Cristina M. & van Breda, Simone G. 2018: Drinking Water Nitrate and Human Health: An Updated Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2018, 15, 1557; doi:10.3390/ijerph15071557. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6068531/

Webber, Andrew Norton: Testimonials. Saatavilla osoitteessa: https://www.aquariusthewaterbearer.com/testimonials/

Webber, Andrew Norton 2023: Babcha's Pearls Talk Radio Show: Distilled Liquids With Andrew Norton Webber & Chrissy McMahon. Saatavilla osoitteessa: https://rumble.com/v21wqbu-babchas-pearls-talk-radio-show-distilled-liquids-with-andrew-norton-webber-.html?e9s=src_v1_s%2Csrc_v1_s_o

Webber, Andrew Norton 2018: How Distilled Liquids affect The Pineal Gland. Saatavilla osoitteessa: https://www.youtube.com/watch?v=W0oUsCg5k08

Wedekind von, Luther Lochman 1915: The general use of distilled water : Thereby securing the elimination of toxins leading to arterial changes and the elimination of water-borne disease, p. 59–61. Julkaisussa: Medical Record, A Weekly Journal of Medicine and Surgery. Toim. Thomas L. Stedman. Volume 87, January 2, 1915— June 26, 1915. William Wood and Company, New York.

WHO 2005: Nutrients in drinking water. https://www.who.int/publications/i/item/9241593989

Wood, George P. & Ruddock, Edward H. 1926: Vitalogy: An Encyclopedia of Health and Home. Chicago: Vitalogy Association.

World Health Organization 2005: Sustainable Development and Healthy Environments Cluster. Nutrients in drinking water. World Health Organization. Saatavilla osoitteessa: https://iris.who.int/handle/10665/43403

LIITE – Sitaatteja; mitä asiantuntijat sanovat?

”Rather than distilled water causing heart attacks, it is the other way around. Distilled water does not leave behind any indigestible debris from unusable inorganic minerals. Those who drink mineral-containing water are often found to have heavy plaque in their systems. The rejected minerals which the body cannot use often combine with cholesterol and other fatty substances to form plaque. These block the arteries. The rejected minerals are also likely to be put aside in the body in spaces that exist. Notably is this so in the cranial cavity where the spaces of lost brain cells are filled in by minerals, thus leading to ossification of the brain. This is a cause of senility.”

Thomas Carl Fry teoksessa Life Science Course, 1982, 9.

Tislattu vesi ei aiheuta sydänkohtauksia – asia on itse asiassa päinvastoin. Tislattu vesi ei jätä elimistöön käyttökelvottomia epäorgaanisia mineraaleja, joita keho ei pysty hyödyntämään. Sen sijaan mineraalipitoista vettä juovilla ihmisillä havaitaan usein verisuonten plakkiutumista. Mineraalit, joita elimistö ei voi käyttää, yhdistyvät kolesteroliin ja muihin rasva-aineisiin muodostaen verisuonet tukkivaa plakkia. Käyttökelvottomat ja imeytymättömät mineraalit varastoituvat todennäköisesti elimistön eri osiin – erityisesti aivoihin, joissa kuolleiden aivosolujen jättämä tila täyttyy näillä mineraaleilla. Tämä voi johtaa aivojen kalkkeutumiseen, jota pidetään yhtenä vanhuudenhöperyyden syynä.

Thomas Carl Fry teoksessa Life Science Course, 1982, 9.

”In the matter of bodily cleansing and purification, distilled water is said to be the most beneficial liquid that may be taken for the purification and renewal of the body. Not only will distilled water remove calcareous deposits that stiffen the tissues and cause the ossified conditions found in the bodies of the aged, but will prevent such conditions in the young.”

John Andrew Patterson teoksessa The Breaking Dawn, 1910, 66.

Tislatun veden sanotaan olevan kaikkein hyödyllisin neste käytettäväksi kehon puhdistamiseen ja uudistamiseen. Tislattu vesi ei ainoastaan poista kalkkikertymiä, jotka jäykistävät kudoksia ja aiheuttavat kalkkeutumista vanhoissa kehoissa, vaan se myös ehkäisee tällaisten vaivojen kehittymisen nuorilla.

John Andrew Patterson teoksessa The Breaking Dawn, 1910, 66.

”*Distilled water is valuable as a beverage because of its solvent qualities and its perfect purity. The daily "use of it will tend to present deposits of foreign substance in the arteries of the body, and dissolve the present accumulation, which is then carried off by the normal circulation of the blood.”*

Harry Gaze teoksessa How to Live Forever: The Science and Practice, 1904, 169.

Tislattu vesi on arvokas juoma sen liuottavien ominaisuuksien ja täydellisen puhtauden vuoksi. Sen päivittäinen käyttö ehkäisee vieraiden aineiden kertymiä valtimoihin ja liuottaa jo olemassa olevia kertymiä, jotka poistuvat sitten verenkierron mukana.

> Harry Gaze teoksessa How to Live Forever: The Science and Practice, 1904, 169.

The only type of water that seems to be fit for consumption is distilled water, which is water that is virtually free of any minerals, chemicals, or biological contamination. Distilled water is made pure by first being heated to the point of vaporization, so that all the "impurities" are left behind. Then, the water vapor is condensed. This process results in water that is in its purest form. Distillation is the single most effective method of water purification.

In addition to the benefit of being pollutant free, distilled water is an excellent solvent. It is possible, therefore, that it could dissolve mineral deposits that have accumulated on artery walls. Distilled water might also dissolve the mineral deposits that often lodge in tissues as one gets older, thereby partially reversing the arthritis and joint disease that these mineral deposits cause.

Thus, for those of us with diabetes, drinking distilled water would seem to be especially important since most diabetes complications are a result of the accelerated aging effects of diabetes. So, we experience the early onset of such age-related problems as joint and vascular disorders. Thus, if the supposed benefits of distilled water are found to be scientifically sound, then drinking it would be of great benefit to those of us with diabetes in helping to ward off the disease's premature aging effects.

> Peter A. Lodewick teoksessa A diabetic doctor looks at diabetes: his and yours, 1998, 149.

Ainoa vesi, joka vaikuttaisi olevan sopiva juotavaksi, on tislattu vesi. Se on vettä, joka on käytännössä puhdasta kaikista mineraaleista, kemikaaleista ja biologisista epäpuhtauksista. Tislattu vesi puhdistetaan ensin höyrystämällä se, jolloin kaikki 'epäpuhtaudet' jäävät pois. Sen jälkeen vesihöyry tiivistetään takaisin nesteeksi. Tämä prosessi tuottaa vettä puhtaimmassa muodossa. Tislaus on kaikkein tehokkain vedenpuhdistusmenetelmä.

Sen lisäksi, että tislattu vesi on puhdasta saasteista, se on myös erinomainen liuotin. On siis mahdollista, että se voi liuottaa valtimoiden seinämiin kertyneitä mineraalikerrostumia. Tislattu vesi saattaa myös liuottaa kudoksiin iän myötä kertyviä mineraaleja, ja näin osittain lievittää niveltulehdusta ja nivelvaivoja, joita nämä mineraalikerrostumat aiheuttavat.

Siksi meille, joilla on diabetes, tislattu vesi näyttäisi olevan erityisen tärkeää, koska suurin osa diabeteksen komplikaatioista johtuu sairauden kiihdyttämistä ikääntymisvaikutuksista. Koemme siis ikääntymiseen liittyviä ongelmia, kuten nivel- ja verisuonisairauksia, tavallista aikaisemmin. Jos tislatun veden oletetut hyödyt osoittautuvat tieteellisesti paikkansapitäviksi, sen juominen voisi olla meille diabeetikoille erittäin hyödyllistä auttaen torjumaan diabeteksen ennenaikaisia ikääntymisoireita.

Peter A. Lodewick teoksessa A diabetic doctor looks at diabetes: his and yours, 1998, 149.

You will also be drinking some distilled water, up to 64 ounces a day. Only distilled water, the emptiest water, is allowed. Distilled water is so empty, it is like a vacuum. It is the universal solvent, especially for unwanted mineral deposits. Just by drinking distilled water on a regular basis you dissolve stones and prevent new ones from forming, but when added to this routine, you'll have a real winner.

Richard Schulze teoksessa Healing kidney disease naturally, 2003, 49.

Juot tislattua vettä kaksi litraa päivässä. Vain tislattu vesi, tyhjin vesi, on sallittua. Tislattu vesi on niin puhdasta, että sitä voi verrata tyhjiöön. Se toimii yleisliuottimena, erityisesti ei-toivottuja mineraalikertymiä vastaan. Vain tislattua vettä juomalla säännöllisesti voit liuottaa elimistöön kertyneitä kiviä ja ehkäistä uusien muodostumisen. Mutta kun lisäät tislatun veden juonnin osaksi tätä puhdistusohjelmaa, saat siitä todella tehokkaan yhdistelmän.

Richard Schulze teoksessa Healing kidney disease naturally, 2003, 49.

Note that some people with Crohn's disease suffer from intestinal distress from drinking tap water, possibly due to chlorine content or other added irritants. Drinking distilled water or bottled water may be necessary, but be aware that some bottled waters with added minerals may also cause gastrointestinal distress.

Martha Kalichman teoksessa Reaching for answers to Crohn's Disease : a story of success with diet and probiotics as recommended by J. Rainer Poley, M.D., 2008, 60.

Huomaa, että jotkut Crohnin tautia sairastavat kärsivät suolisto-oireista juodessaan hanavettä, mahdollisesti kloorin tai muiden lisättyjen ärsyttävien aineiden vuoksi. Tislatun veden tai pulloveden juominen voi olla tarpeen, mutta on hyvä tiedostaa, että jotkin kivennäisaineita sisältävät pullovedet voivat myös aiheuttaa ruoansulatuskanavan ärsytystä.

Martha Kalichman teoksessa Reaching for answers to Crohn's Disease : a story of success with diet and probiotics as recommended by J. Rainer Poley, M.D., 2008, 60.

The idea of drinking water was originally to flush poisons from the body, washing every cell daily. Each living cell in our body is a life of its own. It needs to take nourishment from the blood and to expel poisons. Imagine, if you will, that the minerals you have been consuming since birth in your water supply have surrounded almost every cell of your body, making it impossible for the cells to do their job properly. This promotes degeneration, illness and death not only to individual cells but in you as well. Most water is every bit as harmful but there is good news. If you'll start drinking distilled water it will act as a magnet in your body to leach out all of those harmful minerals that have been accumulating around every cell since the day you were born. It washes every cell and even tastes better than tap water.

John Perkins teoksessa A prescription for life : the Jason Winters story, a cancer survivor, 1997, 226.

Veden juonnin alkuperäinen tarkoitus on poistaa myrkkyjä kehosta – huuhdella joka ikinen solu päivittäin. Jokainen elävä solu kehossamme on kuin oma pieni elämänsä. Se tarvitsee ravinteita verenkierrosta ja sen täytyy päästä eroon kuona-aineista. Kuvittele nyt, että veden mukana saamasi mineraalit ovat syntymästäsi asti kerääntyneet lähes jokaisen solun ympärille, estäen soluja toimimasta kunnolla. Tämä edistää rappeutumista, sairauksia ja lopulta kuolemaa – ei vain yksittäisille soluille vaan sinulle itsellesi. Useimmat vedet ovat yhtä haitallisia, mutta on myös hyviä uutisia: Jos alat juoda tislattua vettä, se toimii kuin magneetti kehossasi, joka imee itseensä kaikki haitalliset mineraalit, joita on kertynyt solujesi ympärille syntymästä asti. Se puhdistaa jokaisen solun – ja maistuu vieläpä paremmalta kuin hanavesi.

> John Perkins teoksessa A prescription for life : the Jason Winters story, a cancer survivor, 1997, 226.

Why is chlorine so bad? Well, some of the more radical members of the natural health movement feel there is ample evidence to indict chlorine as a causal agent in cancer, premature aging, and more. For sure our bodies do not need extra chlorine. Drinking distilled water is good scientific advice.

> Willard H. Dean ja Tim Laga teoksessa The Immune System, 2017, 20.

Miksi kloori on niin haitallista? No, jotkut luonnonmukaisen terveysliikkeen radikaaleimmista edustajista uskovat, että on runsaasti näyttöä kloorin aiheuttavan syöpää, ennenaikaista ikääntymistä ja muita terveysongelmia. Varmaa on, että elmistö ei tarvitse klooria mihinkään. Tislatun veden juominen on hyvä tieteellinen neuvo.

> Willard H. Dean ja Tim Laga teoksessa The Immune System, 2017, 20.

Distilled water is probably the best possible form of water for all drinking and culinary purposes. It is, moreover, a magnificent solvent of bodily waste and if properly made and aerated is delicious to drink, either hot or cold.

The use of distilled water is not contrary to Nature, as some assert, for the purest water is rain water collected in a pure and lofty atmosphere. Moreover, rain water is distilled from the sea via the clouds.

In adult and advanced life distilled water is unquestionably always most beneficial, for the reason that inorganic lime and magnesia salts deposited in the tissues and walls of the arteries, are the chief cause of old age. It is an old and true saying that a man is as old as his bloodvessels (arteries).

> H. Valentine Knaggs teoksessa The healthy life beverage book, 1911, 122–123.

Tislattu vesi on luultavasti parasta mahdollista vettä niin juomiseen ja ruoanlaittoon. Lisäksi se on erinomainen kehon jäteaineiden liuottaja, ja jos se tislataan oikein ja ilmastetaan hyvin, se on herkullista juotavaa – joko kuumana tai kylmänä.

Tislatun veden käyttö ei ole epäluonnollista, kuten jotkut väittävät, sillä puhtain vesi luonnossa on sadevettä, joka on kerätty puhtaassa ja korkeassa ilmastossa. Sadevesi on itse asiassa merivedestä pilvien kautta tislautunutta vettä.

Aikuisille ja vanhuksille tislattu vesi on kiistatta erityisen hyödyllistä, koska epäorgaaniset kalkki- ja magnesiumsuolat, joita kertyy kudoksiin ja valtimoiden seinämiin, ovat suurin yksittäinen vanhuuden syy. Vanha ja tosi sanonta kuuluukin: 'Ihminen on yhtä vanha kuin hänen valtimonsa'.

> H. Valentine Knaggs teoksessa The healthy life beverage book, 1911, 122–123.

Distillation is the most cost effective and efficient way of obtaining pure water. It is about 99.9% pure. This process involves vaporizing water by boiling it. In the process, solids are removed including chemicals, metals, bacteria and viruses. The steam, which is pure H2O is then condensed and cooled to become water.

Drinking distilled water allows the body to absorb and remove inorganic minerals, leaching them out of the body. The human body is about 60% water, and is designed to be free of inorganic solids. The more pure the water you drink, the more it is able to absorb these inorganic minerals and remove them. Our bodies can use up to three liters of water daily, depending upon the rate of elimination through the skin, lungs and kidneys. Hot water increases the elimination of water through the skin.

It has been suggested that distilled water can demineralize the body, however, the amount of organic minerals—which are the type of minerals the body uses—that we obtain from water is minuscule. Organic minerals come chiefly from the vegetables we eat.

One caution with distilled water is that it can absorb pollutants from the air, or the container you store it in. Always keep it in a sealed container, in the refrigerator, and in a good quality container designed for storing water.

> Gary Courtenay teoksessa 100 years young : Enlightened medicine and the secrets of longevity, 1997, 238–239.

Tislaus on edullisin ja tehokkain tapa juomaveden puhdistamiseksi. Tislattu vesi on 99,9 prosenttisesti puhdasta. Tislauksessa vesi höyrystyy keittämällä, jolloin vedestä poistuu kiinteät aineet, kuten kemikaalit, metallit, bakteerit ja virukset. Puhdas H_2O-höyry jäähtyy ja tiivistyy takaisin vedeksi.

Tislatun veden juominen mahdollistaa elimistölle epäorgaanisten mineraalien liuottumisen ja poistamisen. Ihmisen kehosta noin 60 prosenttia on vettä, ja keho on suunniteltu vapaaksi epäorgaanisista kiinteistä aineista. Mitä puhtaampaa vettä juot, sitä paremmin se pystyy sitomaan ja poistamaan näitä epäorgaanisia mineraaleja. Keho voi käyttää päivittäin jopa kolme litraa vettä, riippuen veden poistumisesta ihon, keuhkojen ja munuaisten kautta. Kuuma vesi lisää veden poistumista erityisesti ihon kautta.

On esitetty, että tislattu vesi saattaa poistaa myös kehon tarvitsemia mineraaleja, mutta tosiasiassa veden kautta saatu määrä orgaanisia mineraaleja – joita elimistö hyödyntää – on hyvin vähäinen. Nämä tärkeät orgaaniset mineraalit saadaan pääasiassa kasviksista ja ravinnosta.

Yksi varotoimi tislattua vettä käytettäessä on, että se voi imeä epäpuhtauksia ilmasta tai säilytysastiasta. Siksi tislattu vesi tulee säilyttää tiiviisti suljetussa astiassa, jääkaapissa ja säilyttämiseen tarkoitetussa laadukkaassa vesiastiassa.

> Gary Courtenay teoksessa 100 years young : Enlightened medicine and the secrets of longevity, 1997, 238–239.

In my opinion, distilled water and alkaline-restructured water are the safest forms of water at this time of our earth's toxic exploitation. I encounter considerable resistance to the idea of drinking distilled water. These are the myths commonly believed:
1) Distilled water leaches valuable minerals out of your body;
2) It leaches minerals out of your brain and softens it;
3) It deprives you of important minerals that you need from spring water.
Why when I look for even one reputable source about the leaching out of valuable minerals from the body it is not to be found? How do you think any researcher would be able to differentiate if chemicals were being leached out of your little toe or your brain? And since every individual has a different level of tissue acid wastes in the system, how can there be consistency on what is excreted?
Only distilled water produces a completely negative ion reaction in the system. And negative ions are alkalineforming. All other forms of water contain varying amounts of positive (acid-forming) ions, except alkaline-restructured water. Tissue acid wastes which lead to an unwholesome death, are positively charged. Distilled water, being negatively charged, draws to it the positively charged acidwaste products and flushes them into the elimination channels.
All other types of water must be compared to this. Is the water you drink closer or further from the ideal of being distilled? Ordinary spring water is excellent if you compare it to Atlanta city water that has been flushed and recycled at least four times before you drink it. However, it is still below the norm of what is ideal, because of the acid reaction that spring water produces.
Even though most distilled water tests acidic, critics of distilled water must understand that because of its negative charge, a more alkaline internal environment is created in the body. Dr. Carey Reams used the Reams Biological Theory of Ionization for 50 years with astounding success. He used only distilled water. Health was the result.

> Theodore A. Baroody teoksessa Alkalize or die : Superior health through proper alkaline-acid balance, 1991, 123–124.

Mielestäni tislattu vesi ja emäksiseksi muunnettu vesi ovat turvallisimmat veden muodot nykyisessä saastuneessa maailmassa. Kohtaan kuitenkin paljon vastustusta ajatukselle tislatun veden juomisesta. Tässä ovat yleisimmät myytit tislatun veden juonnin vaaroista:
Tislattu vesi poistaa elimistöstä arvokkaita mineraaleja;
Tislattu vesi huuhtoo mineraaleja pois aivoista ja "pehmentää" ne;
Tislattu vesi vie elimistöltä tärkeitä mineraaleja, joita saisi lähdevedestä.
Miksi en löydä ainuttakaan luotettavaa lähdettä, joka todistaisi tislatun veden todella poistavan arvokkaita mineraaleja kehosta? Kuinka kukaan tutkija voisi edes tietää, huuhtoutuvatko aineet varpaasta vai aivoista? Ja koska jokaisella ihmisellä on erilainen määrä kudoshappoja elimistössään, miten voitaisiin saada yhtenäisiä tuloksia siitä, mitä keho erittää?
Vain tislattu vesi aiheuttaa täysin negatiivisen ionireaktion kehossa. Ja negatiiviset ionit muodostavat emäksistä vaikutusta. Kaikki muut veden muodot sisältävät vaihtelevassa

määrin positiivisia, happoa muodostavia ioneja – paitsi emäksiseksi muunnettu vesi. Kudoksiin kertyneet happamat kuona-aineet, jotka johtavat ennenaikaiseen kuolemaan, ovat positiivisesti varautuneita. Tislattu vesi, joka on negatiivisesti varautunut, vetää puoleensa näitä positiivisesti varautuneita happamia kuona-aineita ja huuhtelee ne kehon poistokanavia pitkin ulos.
Kaikkia muita vesiä on verrattava tislattuun veteen. Onko juomavetesi lähempänä vai kauempana ihannetta, joka on tislattu vesi? Tavallinen lähdevesi on erinomaista, jos sitä verrataan Atlantassa juotavaan hanaveteen, joka on kierrätetty ja puhdistettu ainakin neljä kertaa ennen kuin juot sen. Kuitenkin myös lähdevesi jää ihannetason alapuolelle, koska se aiheuttaa happoreaktion kehossa.
Vaikka tislattu vesi mitataan happamaksi, tislatun veden kriitikoiden on ymmärrettävä, että sen negatiivinen varaus saa kehossa aikaan sisäisesti emäksisemmän ympäristön. Tohtori Carey Reams käytti Reamsin biologista ionisaatioteoriaa 50 vuoden ajan hämmästyttävällä menestyksellä. Hän käytti vain tislattua vettä ja tuloksena oli terveys.

> Theodore A. Baroody teoksessa Alkalize or die : Superior health through proper alkaline-acid balance, 1991, 123–124.

A number of years ago, a study in Holland suggested that drinking water that was fluoridated caused gastrointestinal symptoms. In a double-blind trial, the researcher showed that some people's gastrointestinal symptoms improved when they were drinking distilled water and returned when the fluoridated water was introduced. Other research has also shown that fluoride might cause nausea, vomiting and abdominal pain, all symptoms of IBS.

> Marilyn Glenville teoksessa Natural solutions to IBS : Simple steps to restore digestive health, 2013, 141.

Muutama vuosi sitten Hollannissa tehty tutkimus viittasi siihen, että fluoratun veden juominen aiheutti ruoansulatuskanavan oireita. Kaksoissokkotutkimuksessa tutkija osoitti, että joidenkin ihmisten ruoansulatusoireet helpottuivat, kun he joivat tislattua vettä ja palasivat, kun fluorattu vesi otettiin uudelleen käyttöön. Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että fluoridi saattaa aiheuttaa pahoinvointia, oksentelua ja vatsakipuja – kaikki ärtyvän suolen oireyhtymän (IBS) oireita.

> Marilyn Glenville teoksessa Natural solutions to IBS : Simple steps to restore digestive health, 2013, 141.

Many of us know of people who cured their arthritis by drinking distilled water. Yet we know minerals are good for us. Clean rain water has no minerals in it, and some records show that people who drink this have no arthritis. Calcium carbonate (limestone) will precipitate out more as the temperature increases. We note the buildup on kettles from boiling water. This occurs because the calcium carbonate has precipitated out at that temperature. Water in the ground, at 50 degrees F., is stable in solution. Our body temperature is at about 98 degrees F. Can calcium carbonate be precipitated out and be deposited in arteries and in organs?

> Cordell E. Logan teoksessa Medicine at the crossroads : A global view from agriculture to complementary medicine, 1993, 169.

Monet tuntevat ihmisiä, jotka paranivat niveltulehduksesta juomalla tislattua vettä. Silti tiedämme, että mineraalit ovat meille hyväksi. Puhdas sadevesi ei sisällä mineraaleja, ja joidenkin tietojen mukaan sadevettä juovilla ihmisillä ei esiinny niveltulehdusta. Kalsiumkarbonaatti (eli kalkkikivi) saostuu helpommin lämpötilan noustessa. Huomaamme tämän vedenkeittimien kalkkikerrostumina – se johtuu siitä, että kalsiumkarbonaatti on saostunut kyseisessä lämpötilassa. Maaperässä oleva vesi, jonka lämpötila on noin 10 °C säilyy liuoksessa stabiilina. Kehomme lämpötila on noin 37 °C. Voiko kalsiumkarbonaatti saostua elimistössä ja kerääntyä valtimoihin ja elimiin?

> Cordell E. Logan teoksessa Medicine at the crossroads : A global view from agriculture to complementary medicine, 1993, 169.

Efficiency, efficiency, is the cry of the times. The duties of a U. S. naval officer are all centered in obtaining the highest efficiency value of his men, and the medical officer advises always with this one object in view. Preventable disease no longer exists in the service, and though we do not claim to have introduced distilled water — that was necessary with the growth and advancement of the navy — we do claim, as naval surgeons, to know more of its benefits, effects, and possibilities than any other men in the world, for we only of the naval profession live, move, and have our being with distilled water — and, nota bene, and that is all we get.

> Yhdysvaltain laivaston lääkintäjohtaja Luther Lochman von Wedekind teoksessa The General Use Of Distilled Water. Thereby Securing The Elimination Of Toxins Leading To Arterial Changes, And The Elimination Of Water-Borne Disease, 1915.

Tehokkuus, tehokkuus – se on aikamme keskeinen vaatimus. Yhdysvaltain laivaston upseerin tehtävät keskittyvät kokonaan siihen, että hänen miehistöstään saadaan paras mahdollinen tehokkuus irti, ja lääkintäupseerin neuvot perustuvat aina tämän ainoan päämäärän saavuttamiseen. Ehkäistäviä sairauksia ei enää esiinny palveluksessa olevilla miehillä. Emme väitä, että laivastossa käytetään tislattua vettä meidän aloitteestamme – sen käyttö tuli välttämättömäksi laivaston kasvun ja kehityksen myötä – väitämme silti, laivaston lääkäreinä, tuntevamme tislatun veden hyödyt, vaikutukset ja mahdollisuudet paremmin kuin kukaan muu maailmassa. Sillä vain me laivaston ammattilaiset elämme, liikumme ja olemme olemassa tislatun veden varassa – ja huomautettakoon: se on ainoa vesi, jota saamme.

> Yhdysvaltain laivaston lääkintäjohtaja Luther Lochman von Wedekind teoksessa The General Use Of Distilled Water. Thereby Securing The Elimination Of Toxins Leading To Arterial Changes, And The Elimination Of Water-Borne Disease, 1915.

Distilled water is the purest water available. The proponents of hard water drinking have claimed that distilled water is dangerous to drink because it leeches out minerals from the body. There is some truth in this statement, but not the way they mean it. Distilled water does aid the body in removing harmful, disease-producing inorganic minerals from the tissues and bones where those not eliminated are stored. However, distilled water does not leech out the organic minerals that have become part of our cellular structures. We

must remember that the body chooses what it does with the water that is ingested. The water does not act upon the body. It is the body that acts upon the water! The body will relegate the proper usage of the pure distilled water it receives.

> Terry C. Fry teoksessa Life Science Health System ; Water Transports Nutrients To All The Body Cells. (saatavilla osoitteessa: https://terrain.wiki/index.php?title=Water_Transports_Nutrients_To_All_The_Body_Cells#Lesson_14_-_Water_Transports_Nutrients_To_All_The_Body_Cells

Tislattu vesi on puhtainta saatavilla olevaa vettä. Kovan veden juonnin kannattajat väittävät, että tislattu juomavesi on vaarallista, koska se huuhtoo elimistöstä mineraaleja pois. Tässä väitteessä on jonkin verran perää – mutta ei sillä tavalla, kuin he tarkoittavat. Tislattu vesi auttaa elimistöä poistamaan haitallisia, sairauksia aiheuttavia epäorgaanisia mineraaleja kudoksista ja luista, joihin ne ovat varastoituneet, mikäli elimistö ei ole onnistunut poistamaan niitä. Tislattu vesi ei kuitenkaan huuhdo pois orgaanisia mineraaleja, jotka ovat solurakenteiden osia. Meidän on muistettava, että elimistö päättää itse, mitä se tekee juomallamme vedellä. Vesi ei vaikuta kehoon – vaan keho vaikuttaa veteen! Elimistö käyttää juodun puhtaan tislatun veden kuten sille on tarkoituksenmukaista.

> Terry C. Fry teoksessa Life Science Health System ; Water Transports Nutrients To All The Body Cells. (saatavilla osoitteessa: https://terrain.wiki/index.php?title=Water_Transports_Nutrients_To_All_The_Body_Cells#Lesson_14_-_Water_Transports_Nutrients_To_All_The_Body_Cells

Which is best: spring water or distilled water? I recommend distilled water that has been filtered through carbon and ozonated. It took me ten years to come to the conclusion that distilled water is best. [...] Heavy metals (lead, cadmium, arsenic, mercury, nickel, etc.) compete with nutrient minerals in the body and cause a wide range of health problems (cancer, nervous system disorders, etc.) as well as violent behavior.

> Lita Lee teoksessa Radiation protection manual, 1990, 155–157.

Mikä on parasta juomavettä; lähdevesi vai tislattu vesi? Suosittelen tislattua ja aktiivihiilisuodatettua vettä. Minulta kesti kymmenen vuotta tulla johtopäätökseen, että tislattu vesi on paras vaihtoehto. […] Raskasmetallit, kuten esimerkiksi lyijy, kadmium, arsenikki, elohopea ja nikkeli, kilpailevat ja syrjäyttävät ravintomineraaleja elimistössä ja aiheuttavat laajan kirjon terveysongelmia, kuten syöpää ja hermoston sairauksia, sekä väkivaltaista käyttäytymistä.

> Lita Lee teoksessa Radiation protection manual, 1990, 155–157.

Ichiness; Focus on: Drinking More Water. Itching and dry skin can be due to dehydration, especially if you're having hot flashes, feeling stress, and sweating a lot. Be sure to drink

8-10 glasses daily of either distilled water or water that has been run through a reverse osmosis filter. […]
Cancers; Non-Polluted Substances: Drink distilled water or purchase a reverse osmosis filtration system to ensure the purest possible water. […]
Urinary symptoms, Focus on toxic Metals: Cadmium and other toxic metals can cause urinary problems. Drink only distilled water or water that has been processed through a reverse osmosis filter.

> Carolyn Chambers Clark teoksessa Living well with menopause, 2005, sivut 101, 137–138, 153.

Kutina; Kiinnitä huomiota: Juo enemmän vettä. Ihon kutina ja kuivuus voivat johtua nestehukasta, erityisesti jos sinulla esiintyy kuumia aaltoja, stressiä tai runsasta hikoilua. Varmista, että juot päivittäin 8–10 lasillista joko tislattua vettä tai käänteisosmoosisuodatettua vettä. […]
Syövät; Kiinnitä huomiota puhtaisiin aineisiin: Juo tislattua vettä tai hanki käänteisosmoosisuodatin varmistaaksesi saavasi mahdollisimman puhdasta vettä. […]
Virtsaamisoireet; Kiinnitä huomiota raskasmetalleihin. Kadmium ja muut myrkylliset metallit voivat aiheuttaa virtsaamisongelmia. Juo vain tislattua vettä tai käänteisosmoosisuodatettua vettä.

> Carolyn Chambers Clark teoksessa Living well with menopause, 2005, sivut 101, 137–138, 153.

"Food allergy isn't the only cause of ulcerative colitis," Dr. Solomon says. "Sometimes a patient doesn't get well until I take him off tap water and have him drink only distilled water. Tap water is full of chemicals, and any one of them could be causing the problem," she adds. (1984,91.)

Mental retardation is a tragedy affecting the whole family. A retarded child requires near-constant attention and guidance. Many times, the retardation is caused by physical injury or an unavoidable birth defect. But one cause of this dreadful condition is preventable: lead poisoning. Lead is all around us. Because of industrial and automobile pollution, it has become a part of the air, earth, food and water. Scottish scientists studied the homes of retarded children and found that the children drank and bathed in water that contained much higher levels of lead than water available in the homes of normal children. The lead can come directly from the environment, from chips of old paint or even from the mother before birth. But there are ways to keep lead away from your child. Use distilled water for drinking and formula preparation. Also be sure the diets of older children include calcium, vitamin D and zinc. All help prevent lead from building up in the body. And encourage children to exercise, as well. It seems that regular exercise— such as running 10 miles a week— causes the body to better metabolize calcium. And when calcium is handled better, so is lead, which follows the same metabolic process. The end result is that exercisers excrete more lead. (1984, 152.)

> Prevention-lehden editoijat teoksessa Fighting disease, 1984, sivut 91 ja 152.

"Ruoka-aineallergia ei ole ainoa haavaisen paksusuolentulehduksen aiheuttaja", sanoo tohtori Solomon. "Joskus potilas ei parane ennen kuin kiellän hanaveden juonnin ja

määrään juomaan pelkästään tislattua vettä. Hanavesi on täynnä kemikaaleja, ja mikä tahansa niistä voi aiheuttaa ongelmia", hän lisää. (1984, 91)

Kehitysvammaisuus on tragedia, joka vaikuttaa koko perheeseen. Kehitysvammainen lapsi tarvitsee lähes jatkuvaa huomiota ja ohjausta. Monesti kehitysvammaisuus johtuu fyysisestä vammasta tai väistämättömästä synnynnäisestä viasta. Mutta yksi tämän kauhean tilan syy on ehkäistävissä: lyijymyrkytys.
Lyijyä on ympärillämme kaikkialla. Teollisuuden ja liikenteen aiheuttaman saastumisen vuoksi siitä on tullut osa ilmaa, maaperää, ruokaa ja vettä. Skotlantilaiset tutkijat tutkivat kehitysvammaisten lasten koteja ja havaitsivat, että lapset joivat ja kylpivät vedessä, joka sisälsi huomattavasti enemmän lyijyä kuin normaalien lasten kodeissa saatavilla ollut vesi. Lyijyä voi tulla suoraan ympäristöstä, vanhan maalin lohkeilevista paloista tai äidiltä ennen syntymää.
Mutta lyijyltä voi myös suojautua. Käytä tislattua vettä juomiseen ja äidinmaidonkorvikkeen valmistukseen. Huolehdi, että isompien lasten ruokavalio sisältää kalsiumia, D-vitamiinia ja sinkkiä – kaikki nämä estävät lyijyn kertymistä elimistöön. Kannusta lapsia liikkumaan. Vaikuttaa siltä, että säännöllinen liikunta – esimerkiksi 16 kilometriä juoksua viikossa – auttaa elimistöä käsittelemään kalsiumia paremmin. Ja kun kalsiumin aineenvaihdunta toimii tehokkaammin, myös lyijy – joka kulkee samaa aineenvaihduntareittiä – poistuu elimistöstä helpommin. Lopputuloksena lasten elimistö poistaa lyijyä tehokkaammin. (1984, 152.)

> Prevention-lehden editoijat teoksessa Fighting disease, 1984, sivut 91 ja 152.

With the knowledge which we have now systematised we shall have no difficulty in arranging such a diet table as will place the patient in the best conditions qua diet for procuring a daily action of the bowels. We must not forget to give plenty of fluid, and to take care that the water which the patient drinks is not hard. In places where the water-supply is of this nature it is as well to insist that the patient drink only distilled water, and we must take care that this is used not only for actual beverage, but also to wash all vegetables and salads, for boiling potatoes in, and, in short, for all culinary purposes, or we shall do very little good by our prohibitions. Buttermilk is an excel¬ lent laxative drink, as it contains both fat and milksugar.

> George Herschell artikkelissa Constipation and it's modern treatment, The Clinical Journal Nov. 30 1898, sivu 110.

Nykytiedon valossa ei ole vaikeaa laatia ruokavaliota, joka asettaa potilaan parhaisiin mahdollisiin olosuhteisiin ruokavalion näkökulmasta — tarkoituksena saada aikaan päivittäinen suolen toiminta. Emme saa unohtaa antaa potilaalle runsaasti nesteitä, ja on huolehdittava siitä, että potilaan juoma vesi ei ole kovaa. Jos talousvesi on kovaa, on syytä määrätä potilas juomaan ainoastaan tislattua vettä. Lisäksi on tärkeää, että tislattua vettä käytetään juomisen lisäksi myös kaikkien vihannesten ja salaattien pesemiseen, perunoiden keittämiseen ja yleisesti kaikkeen ruoanlaittoon – muuten ruokavalion rajoituksista ei ole juurikaan hyötyä. Piimä on erinomainen luonnollinen laksatiivi, sillä se sisältää sekä rasvaa että maitosokeria.

> George Herschell artikkelissa Constipation and it's modern treatment, The Clinical Journal Nov. 30 1898, sivu 110.

The next thing you must do is to increase your water intake. Purified water, like distilled - not spring water, filtered water, etc. The water must be purified and distilled and ideally, ozonated as well. Properly purified water moves directly into your system and does what it's supposed to do, hydrate your cells and carry away waste products.
The purpose of water intake is to keep us clean and working. Don't let anyone tell you that the minerals in water provide the most benefit and the water doesn't. This is simply not true.
We have seen water marketed as purified with "minerals added for flavor." Added minerals? Isn't that why the water was distilled in the first place, to remove contaminates and minerals? When you see this, you need to ask yourself what "'minerals" were added. Were they praicial Most likely the answer to that is yes. Drink only distilled water, nothing else. Never mind the taste. Water isn't supposed to taste like anything but we've gotten accustomed to tasting something in everything we drink that when we encounter clean water, we complain.

> Donald Monus ja David Hamilton teoksessa What's Killing You And What To Do About It! (2004, 158–159)

Seuraava asia, jonka sinun täytyy tehdä, on lisätä veden juontia. Veden on oltava puhdistettua, tislattua vettä – ei lähdevettä, ei suodatettua vettä eikä mitään muutakaan vettä. Veden on oltava puhdistettua ja tislattua, ja ihanteellisesti myös otsonoitua. Oikein puhdistettu vesi imeytyy suoraan elimistöön ja tekee mitä sen kuuluukin: nesteyttää soluja ja poistaa kuona-aineita.
Veden juonnin tarkoitus on pitää meidät puhtaina ja toimintakykyisinä. Älä anna kenenkään väittää, että veden sisältämät mineraalit ovat veden hyödyllisin asia, sillä tämä ei yksinkertaisesti pidä paikkaansa. Veden hyödyllisin asia on vesi.
Olemme nähneet vettä, jota markkinoidaan puhdistettuna, mutta johon on "lisätty makua antavia mineraaleja." Lisättyjä mineraaleja? Eikö veden tislaamisen tarkoitus ollut poistaa epäpuhtaudet ja mineraalit? Kun näet tällaista, sinun kannattaa kysyä itseltäsi, mitä "mineraaleja" veteen on lisätty (kalsiumkarbonaattia). Ovatko ne edes hyödyllisiä? Todennäköisesti vastaus on ei.
Juo vain tislattua vettä, älä mitään muuta. Älä välitä mausta. Veden ei ole tarkoitus maistua miltään, mutta olemme niin tottuneet makuihin, että alamme valittaa maistaessamme puhdasta vettä.

> Donald Monus ja David Hamilton teoksessa What's Killing You And What To Do About It! (2004, 158–159)

Distilled water has first been turned into steam so that all of its impurities are left behind. Then through condensation, it is turned back into pure water. It is the only pure water; Mother Nature's finest! It is the only water free from all contamination. We may not know what pollutants exist in our water. To be safe, choose distilled water to drink and cook with; you then are sure to get the purest water.
People will say you need the minerals in water. You need those hard minerals like you need rocks in your head. What you are getting are rocks, (hard minerals) from tap water, spring water, and reverse osmosis. People will say distilled water leaches the minerals from your body. That is partly true for it does leach minerals, but only minerals that are

inorganic minerals, not organic minerals which you get from vegetables, fruits, and grains. Distilled water will not touch an organic mineral. It will only attach to a hard inorganic mineral. Distilled water grabs onto the inorganic minerals like a magnet and carries the inorganic mineral out of your system.

> Spencer Masterson teoksessa Discover The 5 Treasures For Better Health (2005, 120–121.)

Tislattu vesi on muutettu höyryksi, jolloin kaikki epäpuhtaudet jäävät siitä pois. Sitten höyry tiivistetään takaisin puhtaaksi vedeksi. Se on ainoaa puhdasta vettä – Parasta mitä Äiti Maa tarjoaa! Se on ainoaa saasteetonta vettä. Emme tiedä, mitä epäpuhtauksia vedessämme on, mutta voimme olla varmoja puhtaudesta käyttämällä tislattua vettä juomiseen ja ruoanlaittoon. Ihmiset sanovat, että tarvitset vedestä mineraaleja. Tarvitset niitä kovia mineraaleja yhtä paljon kuin tarvitset kiviä päähäsi (ajattele kalkkeutunutta käpyrauhasta). Hanavedestä, lähdevedestä ja suodatetusta vedestä saat kiviä (kovia mineraaleja). Ihmiset sanovat, että tislattu vesi huuhtoo mineraaleja elimistöstä. Se on osittain totta, koska se poistaa mineraaleja – mutta vain epäorgaanisia mineraaleja, ei orgaanisia mineraaleja, joita saat vihanneksista, hedelmistä ja viljoista. Tislattu vesi ei vaikuta orgaanisiin mineraaleihin. Se tarttuu vain koviin epäorgaanisiin mineraaleihin kuin magneetti ja kuljettaa ne pois elimistöstä.

> Spencer Masterson teoksessa Discover The 5 Treasures For Better Health (2005, 120–121.)

Rainwater – Of any water attainable, rainwater comes the nearest to being pure. But even rainwater is often unwholesome because it gathers many impurities as it falls through the atmosphere. Filtered rainwater and distilled water are perhaps the purest forms.

Hard water – When water is hard, it will not produce an abundant lather with soap. The hardness is due to salts of lime, gypsum, chalk, and other minerals, which make it less suitable for use both externally and specially internally.

Hot mineral spring water – This water contains solutions of the salts of magnesium and iron, as well as other chemicals such as iodine, arsenic, and sulphur, which give it a medicinal taste. Such water has been used extensively for cures of chronic ailments in the form of hot baths, etc., but it is absolutely unfit for drinking or cooking purposes. It contains no particular value for cleansing; therefore, one would naturally know that since it is unfit to cleanse the outside of the body it could not be of much benefit internally either.

> Jethro Kloss teoksessa Back To Eden (1995, 784–785.)

Sadevesi – Kaikista saatavilla olevista vesistä sadevesi on lähimpänä puhdasta. Mutta jopa sadevesi on usein epäterveellistä, koska se kerää paljon epäpuhtauksia pudotessaan ilmakehän läpi. Suodatettu sadevesi ja tislattu vesi ovat ehkä puhtaimmat muodot.

Kova vesi – Kun vesi on kovaa, se ei muodosta kunnolla vaahtoa saippuan kanssa. Kovuus johtuu kalkin, kipsin, liidun ja muiden mineraalien suoloista, jotka tekevät vedestä huonosti sopivaa sekä ulkoiseen että erityisesti sisäiseen käyttöön.

Kuumien lähteiden kivennäisvesi – Tämä vesi sisältää liuenneina magnesiumin ja raudan suoloja sekä muita kemikaaleja, kuten jodia, arseenia ja rikkiä, jotka antavat sille lääkemäisen maun. Tällaisia vesiä on käytetty laajalti kroonisten vaivojen hoitoon esimerkiksi kuumina kylpyinä, mutta ne eivät missään nimessä sovellu juotavaksi tai ruoanlaittoon. Ne eivät ole erityisen tehokkaita puhdistukseen, joten voidaan päätellä, että jos ne eivät puhdista kehoa ulkoisesti, ne eivät todennäköisesti ole hyödyllisiä sisäisestikään.

Jethro Kloss teoksessa Back To Eden (1995, 784–785.)

The powerful solvent properties of distilled water are well known. As carbonate of lime exists in nearly all drinking water, the careful distillation eliminates this harmful element. As a beverage, distilled water is rapidly absorbed into the blood ; it keeps soluble those salts already in the blood and facihtates their excretion, thus preventing their undue deposit. The daily use of distilled water is, after middle life, one of the most important means of preventing secretions and the derangement of health. Hence, to sum up : the most rational modes of keeping physical decay or deterioration at bay, and thus retarding the approach of old age, are avoiding all foods rich in the earth salts, using much fruit, especially juicy, uncooked apples, and by t:iking daily two or three tumblerfuls of distilled water. […] Old age, or ossification, is the penalty of ignorance in regard to drinking water. Undistilled drinking water is to pure water what raw pork is to the cooked meat. There are three kinds of food which enter the system daily ; solids, distilled liquids and raw liquids. All solids contain calcareous or old-age material. The distilled liquids of juicy fruits are not only free from old age matter, but dissolve and draw off as much calcareous substance as the solid food deposits. Fruits and solid foods, therefore, would ward off decrepitude and age were it not for the raw water we drink. As nature distills the water in her fruits, man should take lesson and drink only distilled water. It is not only free from calcareous, or old-age matter, but, like juicy fruits, will dissolve and carry off all such matter contained in solid food. Nature sets us great examples, and the time is not far distant when raw water will be a thing of the barbaric past.

Edmund Shaftesbury teoksessa Book of general membership of the Ralston Health Club (1898, 61–147.)

Tislatun veden voimakkaat liuotusominaisuudet ovat hyvin tunnetut. Koska kalsiumkarbonaattia esiintyy lähes kaikessa juomavedessä, huolellinen tislaus poistaa tämän haitallisen aineen. Juomana tislattu vesi imeytyy nopeasti vereen; se pitää veressä jo olevat suolat liukoisina ja helpottaa niiden poistumista elimistöstä, estäen siten niiden liiallista kertymistä. Käyttämällä tislattua vettä päivittäin keski-iän jälkeen voidaan merkittävästi ehkäistä eritystoimintojen häiriöitä ja terveyden heikkenemistä. Yhteenveto on, että järkevimmät keinot ehkäistä fyysistä rappeutumista ja hidastaa vanhenemista ovat välttää maa-alkalisuoloja sisältäviä ruokia, syödä paljon hedelmiä – erityisesti mehukkaita, kypsentämättömiä omenoita – ja juoda päivittäin kaksi tai kolme lasillista tislattua vettä.

Vanhuus eli kalkkeutuminen on seurausta tietämättömyydestä juomavettä kohtaan. Tislaamaton juomavesi on puhtaaseen veteen nähden sama kuin raaka sianliha kypsennettyyn lihaan verrattuna. Elimistöön päätyy päivittäin kolmenlaista ravintoa: kiinteitä aineita, tislattuja nesteitä ja raakoja nesteitä. Kaikki kiinteät aineet sisältävät kalkkipitoista, eli vanhentavaa ainetta. Mehukkaiden hedelmien tislatut nesteet ovat

vapaita tästä vanhentavasta aineksesta ja ne myös liuottavat ja poistavat elimistöstä yhtä paljon kalkkia kuin kiinteä ruoka sitä tuo mukanaan. Ilman raa'an veden juontia hedelmät ja kiinteä ruoka voisivat torjua vanhenemista ja rappeutumista. Luonto tislaa veden hedelmissään, ihmisen tulisi ottaa siitä oppia ja juoda vain tislattua vettä. Tislattu vesi on vapaa kalkkipitoisista aineista ja se liuottaa ja kuljettaa pois kaiken kalkkeuttavan aineksen, jota kiinteä ruoka sisältää. Luonto antaa meille suuria esimerkkejä – ja aika ei ole kaukana, jolloin raaka vesi on enää muisto barbaarisesta menneisyydestä.

> Edmund Shaftesbury teoksessa Book of general membership of the Ralston Health Club (1898, 61–147.)

Drink only distilled water preferably from a home distiller, so you can trust it.

> Michael Colgan teoksessa Hormonal health : Nutritional and hormonal strategies for emotional well-being & intellectual longevity (1996, 240.)

Juo vain tislattua vettä – mieluiten kotitislaimella valmistettua, niin voit luottaa sen puhtauteen.

> Michael Colgan teoksessa Hormonal health : Nutritional and hormonal strategies for emotional well-being & intellectual longevity (1996, 240.)

Why do you recommend distilled water? There's a couple reasons for that. First of all, a lot of disease and illness is caused by impure water. A lot of problems and bacteria-related problems and diseases come right through on the water. So the first thing you want to do is you want to get very pure water. The worst thing you could ever do is drink the water that comes out of your tap in the house. It may be loaded with chlorine, which destroys your intestinal flora and causes numerous other problems. It could be loaded with fluoride, which is toxic, and hey, let's face it, there's very few areas in the world today where the water is not contaminated with some type of chemical. So one of the main reasons for distilled water, it's as clean as you can get. It's the emptiest, cleanest, purest water that you can get. And certainly you can get your own water distiller. You can even buy distilled water.
But there's another reason. Because distilled water is so empty, so void of anything—it's like a vacuum—when you drink it, it cleanses and purifies your body by taking out unneeded substances. It dissolves them. Water is the great dissolver of everything. Also, using distilled water in making any kind of herbal preparation will make that preparation more potent. Because distilled water, being empty, will dissolve more of the healing phytochemicals out of the herbs or out of the food or whatever than will mineral water, which is heavy, which is saturated, which is full. And the mineral water will dissolve a lot less out of the herb tea or whatever you're doing with it than distilled water. Distilled water will give you a much more potent herbal tea. So there's a lot of reasons for using distilled water, and over the years a lot of people have said, but I heard it takes minerals out of your bodies. Sure it does. And most of them you don't need, and the amount that it may deplete is only the amount that you could replenish by eating one almond or three sunflower seeds. It's not a valid statement. So get distilled water or get a water distiller and use it.

> Richard Schulze teoksessa 25 ways to have the cleanest liver: Dr. Schulze answers your questions about liver cleansing (2004, 21–22.)

Miksi suosittelen tislattua vettä? No, siihen on pari syytä. Ensinnäkin suuri osa sairauksista ja vaivoista johtuu likaisesta vedestä. Monet ongelmat ja bakteereihin liittyvät sairaudet leviävät veden kautta. Ensimmäinen asia on saada puhdasta vettä. Pahin mahdollinen asia on juoda hanavettä kotona. Siinä voi olla runsaasti klooria, joka tuhoaa suolistofloorasi ja aiheuttaa monia muita ongelmia. Siinä voi olla myös runsaasti fluoria, joka on myrkyllistä – ja todettakoon, että nykypäivänä on vain hyvin vähän alueita, joissa vesi ei olisi saastunutta jollain kemikaalilla. Yksi pääsyistä tislatun veden juontiin on, että se on niin puhdasta kuin mahdollista. Se on tyhjintä, puhtainta ja puhdistavinta vettä, mitä voit saada. Ja totta kai voit hankkia oman veden tislaimen. Voit myös ostaa tislattua vettä. Mutta on toinenkin syy. Koska tislattu vesi on niin tyhjää, täysin vailla mitään – se on kuin tyhjiö – se puhdistaa kehoasi poistamalla tarpeettomia aineita. Se liuottaa niitä. Vesi on kaiken liuotin. Lisäksi, kun käytät tislattua vettä valmistaessasi yrttien liuotukseen siitä tulee tehokkaampi. Koska tislattu vesi on tyhjää, se liuottaa enemmän parantavia kasviyhdisteitä yrteistä tai ruoasta kuin mineraalivesi, joka on raskasta, kylläistä ja täyttä. Mineraalivesi liuottaa paljon vähemmän tehoaineita yrttiteestä tai muista valmisteista kuin tislattu vesi. Tislattu vesi antaa sinulle paljon voimakkaamman yrttiteen. Siispä tislatun veden käyttöön on monia syitä. Mutta monet ovat sanoneet: "Mutta olen kuullut, että se liuottaa mineraaleja pois kehosta." Totta kai vie. Ja suurinta osaa niistä et tarvitse, ja sen määrän, jonka se ehkä poistaa, saat helposti takaisin esimerkiksi yhdestä mantelin tai kolmesta auringonkukansiemenestä. Se ei ole pätevä väite. Joten hanki tislattua vettä tai veden tislaaja – ja käytä sitä.

> Richard Schulze teoksessa 25 ways to have the cleanest liver: Dr. Schulze answers your questions about liver cleansing (2004, 21–22.)

Seuraava Don Colbert Walking in divine health

Many health-conscious individuals have chosen to use distilled, bottled water for personal drinking. However, it is impossible to remove all the impurities found in water by merely boiling it. Distilled water is very inexpensive and should be used not only for drinking, but to prepare juices and for cooking. My advice is not to drink tap water. It's perfectly fine for bathing but not for drinking.

> Don Colbert teoksessa Walking in divine health (1999, 109.)

Monet terveystietoiset ihmiset ovat valinneet juomavedekseen tislatun veden. Pelkkä veden keittäminen ei riitä poistamaan kaikkia sen epäpuhtauksia. Tislattu vesi on hyvin edullista ja sitä tulisi käyttää paitsi juomiseen, myös mehujen valmistukseen ja ruoanlaittoon. Neuvoni on, ettei hanavettä pidä juoda. Se sopii mainiosti peseytymiseen, mutta ei juomavedeksi.

> Don Colbert teoksessa Walking in divine health (1999, 109.)

Water Distillers simulate the natural hydrologic cycle by boiling water to kill bacteria. As water is vaporized, chemicals and minerals are left behind in the vaporizing chamber. The steam is then condensed in a sterile condensation chamber. While other purification methods must frequently be combined to ensure effectiveness, a distiller is self-contained

and usually considered the most effective of water purification processes, producing virtually pure water. […] Free daily use of distilled water is a marvellous blood purifier, helping to bring into solution and dilute any toxins in the body, as well as aid in their elimination through the kidneys. It should be used for cooking and baking as well as for drinking. For health's sake it is important to use only distilled water, which is a supreme internal body-cleansing agent. It aids in the removal of waste matter by bringing into solution and washing out through the excretory channels impurities that have accumulated and settled in the body, such as uric acid deposits that cause rheumatism. It helps promote osmotic interchange through the kidney tubules, thereby furthering the elimination of toxins through the urine.

> John Davidson teoksessa A harmony of science & nature: ways of staying healthy in a modern world (1996, 16–20.)

Veden tislaimet jäljittelevät luonnon hydrologista kiertoa. Vesi keitetään jolloin bakteerit kuolevat. Veden höyrystyessä kemikaalit ja mineraalit jäävät jäljelle haihdutussäiliöön. Höyry johdetaan sitten steriiliin jäähdytyskierukkaan, jossa se tiivistyy takaisin vedeksi. Siinä missä muut puhdistusmenetelmät vaativat toistuvia suodatinten vaihtoja, on tislain kertaostos. Tislaamista pidetään yleisesti kaikkein tehokkaimpana vedenpuhdistusmenetelmänä. Tislaus tuottaa käytännössä täysin puhdasta vettä. Tislatun veden päivittäinen, rajoittamaton käyttö on erinomainen verenpuhdistaja. Se auttaa liuottamaan ja laimentamaan kehoon kertyneitä myrkkyjä sekä edistää niiden poistumista munuaisten kautta. Tislattua vettä tulisi käyttää juomavetenä sekä ruoanlaitossa ja leivonnassa. Terveydellisistä syistä on tärkeää käyttää ainoastaan tislattua vettä, joka toimii ylivoimaisena elimistön sisäisenä puhdistajana. Se auttaa poistamaan kuona-aineita liuottamalla ja huuhtomalla pois elimistöön kertyneitä epäpuhtauksia, kuten virtsahappoa, joka aiheuttaa reumaa. Se myös edistää osmoottista vaihtoa munuaistiehyissä ja siten tehostaa myrkkyjen poistumista virtsan kautta.

> John Davidson teoksessa A harmony of science & nature: ways of staying healthy in a modern world (1996, 16–20.)

Many physicians and scientists, among them a famous Englishman, say we should not drink distilled water. They tell us that when such water reaches the stomach it irritates the delicate lining of this organ in a marked manner and may cause serious derangements, such, for example, as catarrh of the stomach. Our experiments have failed to show any harmful effect from distilled-water drinking. Such water, if properly distilled, is absolutely pure and may be safely used as a drinkingwater. The water universally used for chemical purposes in laboratories of chemistry is distilled water. Since it is the most available water, it is consequently the customary beverage of most chemists. I have never known a case of catarrh of the stomach or any other abnormal state to result from the drinking of distilled water. Some individuals do not find distilled water particularly palatable. It may be rendered more palatable if it be carbonated.

> Philip B. Hawk teoksessa What we eat and what happens to it, the results of the first direct method ever devised to follow the actual digestion of food in the human stomach (1919, 16)

Monet lääkärit ja tiedemiehet, heidän joukossaan eräs kuuluisa englantilainen, sanovat, ettei tislattua vettä pitäisi juoda. Heidän mukaansa tällainen vesi ärsyttää vatsan herkkää

limakalvoa huomattavasti ja saattaa aiheuttaa vakavia häiriöitä, kuten esimerkiksi mahatulehduksen. Meidän kokeemme eivät kuitenkaan ole osoittaneet mitään haitallisia vaikutuksia tislattua vettä juotaessa. Tällainen vesi, jos se on oikein tislattu, on täysin puhdasta ja sitä voi turvallisesti käyttää juomavetenä. Kemian laboratorioissa tislattu vesi on yleisesti käytetty vesi kemiallisiin tarkoituksiin. Koska se on helpoimmin saatavilla olevaa vettä, on se siten useimpien kemistien tavanomainen juoma. En ole koskaan kuullut tapauksesta, jossa tislattu vesi olisi aiheuttanut mahatulehduksen tai mitään muutakaan poikkeavaa tilaa. Jotkut ihmiset eivät pidä tislattua vettä erityisen miellyttävän makuisena. Sen makua voi parantaa hiilihapottamalla sitä.

> Philip B. Hawk teoksessa What we eat and what happens to it, the results of the first direct method ever devised to follow the actual digestion of food in the human stomach (1919, 16)

You can try explaining to them how the body is self-healing and why you need to avoid processed food and only consume organic produce, ocean-caught fish, meat from grass-fed animals, and distilled water in order to heal yourself. But don't be surprised if it falls on deaf ears. Most people are unwilling to listen to logic. [...] The reason for using distilled water is the same as avoiding processed food. Tap water and most brands of bottled water contain fluoride and other chemicals. You don't want fluoride or other chemicals anywhere in or on your body. So use distilled water only to brush your teeth and wash your face. Put some into a little spray bottle and spray it on your face or on your toothbrush. For guys, use distilled water for shaving, and avoid shaving cream. Use distilled water only or natural soap with no chemicals to shave your face. You can squeeze some organic lemon juice into distilled water for drinking. And always use distilled water for cooking, never use tap water. […] Don't drink liquid with meals. Drinking liquid with meals causes bloating and makes it hard for your body to digest your food. Instead, drink between meals. Drink distilled water with organic lemon juice squeezed in at least three hours after a meal, and at least 30 minutes before a meal. And drink a lot of water. It will help your body flush out toxicity.

> Mike Stone teoksessa Reversing the side effects of the covid-19 vaccine (2021, 28–30)

…yritä selittää heille, että elimistö kykenee parantamaan itse itsensä, prosessoitua ruokaa tulisi välttää ja syödä tulisi vain luomutuotteita, villinä pyydettyä kalaa, laidunruokittujen eläinten lihaa ja juoda vain tislattua vettä parantuakseen. Mutta älä ylläty, jos juttujasi ei kuunnella. Useimmat ihmiset eivät ole halukkaita kuuntelemaan järkiperusteluita. Syy tislatun veden käyttöön on sama kuin prosessoidun ruoan välttämiseen. Hanavesi ja suurin osa pullotetuista vesistä sisältävät fluoria ja muita kemikaaleja. Et halua fluoria ja muita kemikaaleja elimistöösi etkä ihollesi. Käytä siis vain tislattua vettä hampaiden harjaamiseen ja kasvojen pesemiseen. Laita sitä pieneen suihkepulloon ja suihkuta kasvoillesi ja hammasharjallesi. Miehille suositelen tislatun veden käyttöä parranajossa ja parranajovoiteen välttämistä. Käytä vain tislattua vettä tai luonnollista, kemikaalitonta saippuaa parranajoon. Voit puristaa hieman luomusitruunamehua tislattuun veteen juomista varten. Käytä aina tislattua vettä ruoanlaitossa – älä koskaan hanavettä. Älä juo nesteitä aterioiden yhteydessä. Nesteiden juominen ruokailun aikana aiheuttaa turvotusta ja vaikeuttaa ruoansulatusta. Juo aterioiden välillä. Juo tislattua vettä, johon on puristettu luomusitruunamehua, vähintään kolme tuntia aterian jälkeen ja vähintään 30 minuuttia ennen ateriaa. Ja juo paljon vettä – se auttaa elimistöä poistamaan myrkkyjä.

> Mike Stone teoksessa Reversing the side effects of the covid-19 vaccine (2021, 28–30)

Drink a plentiful supply of water. If you have passed what is usually termed "middle-age," drink distilled water or, better still, buttermilk. Raw water is an aquarium. Boiled water is a graveyard. Mineral water is rheumatism and premature old age. Filtered water (clarified, but not purified) is a gay deceiver. Distilled water is purity. In the observance of the foregoing rule regarding distilled water or buttermilk, you will be able to keep the veins and arteries supple and free-running, to prevent calcareous deposits in the joints, to prevent the stiffening and narrowing of the blood-vessels, and thus postpone the period of senile decay anywhere from ten to twenty years.

> Edward Barrett Warman teoksessa How to live one hundred years–and then some (1916, 30–31)

Juo runsaasti vettä. Jos olet ohittanut keski-iän juo tislattua vettä tai, vielä parempaa, piimää. Raakavesi on kuin akvaario. Keitetty vesi on kuin hautausmaa. Mineraalivesi on reumaa ja ennenaikaista vanhuutta. Suodatettu vesi (kirkas, mutta ei puhdas) on petollinen viettelijä. Tislattu vesi on puhtautta. Noudattamalla edellä mainittua sääntöä tislattuun veteen tai piimään liittyen pystyt pitämään laskimot ja valtimot joustavina ja hyvin virtaavina, estämään kalkkikertymät nivelissä, ehkäisemään verisuonten jäykistymistä ja ahtautumista – ja näin lykkäämään vanhuuden rappeutumisen alkamista jopa kaksikymmentä vuotta.

> Edward Barrett Warman teoksessa How to live one hundred years–and then some (1916, 30–31)

There are habits all of us have fallen into many years ago which after a while begin to take a toll. I am referring to many things that we have been putting into our bodies with no clue as to how they were affecting our bodies, and our brains. The two go hand in hand, of course. For example: fluoride, which is in tap water and toothpaste. It is a heavy duty poison. It calcifies the pineal tissue in the brain and shuts down the gland. You can switch to a natural toothpaste and drink distilled water which helps to detox the pineal gland. Mercury is another poison that wiil kill the pineal gland. By the way, the pineal gland in the brain produces melatonin which controls the sleep/wake cycle. It has also been referred to as "the principal seat of the soul," or the third eye.

> Glenda Carlson teoksessa Lift the Limitations: 19 Ways to Win the Battle in Your Mind (2015, 40)

Meillä kaikilla on tapoja, joihin olemme ajautuneet jo vuosia sitten ja jotka ajan myötä alkavat rasittaa kehoa. Tarkoitan monia asioita, joita olemme laitamme elimistöömme täysin tietämättöminä siitä, miten ne vaikuttavat meihin – elimistöön ja aivoihin. Nämä kaksi kulkevat tietenkin käsi kädessä. Esimerkiksi: fluoridi, jota on hanavedessä ja hammastahnassa. Se on vahva myrkky. Se kalkkeuttaa aivojen käpylisäkkeen ja lamauttaa sen toiminnan. Voit vaihtaa luonnolliseen hammastahnaan ja juoda tislattua vettä, joka auttaa puhdistamaan käpylisäkkeen. Elohopea on toinen myrkky, joka tuhoaa käpylisäkkeen. Käpylisäke tuottaa melatoniinia, joka säätelee uni–valverytmiä. Sitä on myös kutsuttu "sielun varsinaiseksi asuinsijaksi" ja kolmanneksi silmäksi.

> Glenda Carlson teoksessa Lift the Limitations: 19 Ways to Win the Battle in Your Mind (2015, 40)

Twice a month, I cleanse my system with a distilled water fast. When you give your body a period of time without making it work to digest and absorb your food, it utilizes this break in activity in a very positive way. It acts like a self-cleaning oven and begins to rid itself of the toxins and contaminants it has been collecting. As you fast, you will begin to purify your blood. Your kidneys will also undergo purification as you continue to flush them. You should be drinking a large amount of distilled water, from 12 to 16 glasses per day. Do not use tap water or spring water. They are full of dissolved solids, minerals, and other contaminants. Our goal now is to avoid introducing any of these elements into your system, so distilled water — which is nothing but water — is the best choice. In addition, toxins, free radicals, and poisonous elements in your body will magnetically bind to the molecules in distilled water, which greatly enhances the detoxification process. The liver, because it no longer has a lot of metals to deal with, will naturally cycle and purify itself and eventually filter out even more substances that shouldn't be in your body. These poisons may not endanger your life immediately, but over the years will cause degeneration in your cells, organs, and tissues. The distilled water, first of all, will cleanse the kidneys and begin to clean out the intestinal tract as it moves through your system. It will pull toxins, poisons, and free radical systems from the upper and lower tract of the intestines and colon. These toxins may be destroying the walls of your cells and literally aging your organs before their time. I started with 12 and 24-hour fasts.

> Bill Frank teoksessa Bill Frank's forever young : 100 age erasing techniques (2003, 14)

Kaksi kertaa kuukaudessa puhdistan elimistöni paastoamalla tislattua vettä juoden. Kun annat kehollesi aikaa ilman, että sen tarvitsee tehdä töitä ruoan sulattamiseksi ja ravintoaineiden imeyttämiseksi, se käyttää tämän tauon hyväkseen hyvin myönteisellä tavalla. Se toimii kuin itsepuhdistuva uuni ja alkaa poistaa myrkkyjä ja epäpuhtauksia, joita se on kerännyt itseensä. Paaston aikana alat puhdistaa myös vertasi. Myös munuaiset käyvät läpi puhdistusprosessin, kun jatkat niiden huuhtelua. Sinun tulisi juoda suuri määrä tislattua vettä, 12–16 lasillista päivässä. Älä käytä hanavettä tai lähdevettä – ne ovat täynnä liuenneita aineita, mineraaleja ja muita epäpuhtauksia. Tavoitteemme on nyt välttää näiden aineiden pääsy elimistöön, joten tislattu vesi – joka on pelkkää vettä – on paras valinta. Lisäksi kehosi myrkyt, vapaat radikaalit ja myrkylliset aineet sitoutuvat magneettisesti tislatun veden molekyyleihin, mikä tehostaa puhdistusprosessia merkittävästi. Maksa, kun sen ei enää tarvitse käsitellä raskasmetalleja, alkaa luonnollisesti puhdistaa itseään ja suodattaa pois vielä enemmän aineita, joita ei pitäisi olla elimistössäsi. Nämä myrkyt eivät ehkä uhkaa henkeäsi heti, mutta vuosien mittaan ne aiheuttavat solujen, elinten ja kudosten rappeutumista. Tislattu vesi puhdistaa ennen kaikkea munuaiset ja alkaa puhdistaa suolistoa kulkiessaan elimistösi läpi. Se vetää mukaansa myrkyllisiä aineita ja vapaita radikaaleja suoliston alku- ja loppupäästä sekä paksusuolesta. Nämä myrkyt voivat tuhota solujesi seinämiä ja kirjaimellisesti vanhentaa elimiäsi ennenaikaisesti. Aloita 12 tai 24 tunnin paastolla.

> Bill Frank teoksessa Bill Frank's forever young : 100 age erasing techniques (2003, 14)

In other chapters you will hear me talk about water in your diet and its positive influence on your skin and other aspects of good health. Drinking plenty of water, preferably distilled, is also a very good way to lose fat. Many people neglect to keep their body adequately hydrated. Without a hydrated body, lactic acid, free radicals, and fatigue by-products (pyruvic acid, hydrochloric acid, etc.) that can interrupt circulation begin to accumulate. A lot of tension from stress in our daily lives comes into the body and interferes with the good homeostatic process of proper metabolism and fat burning. This literally allows pockets of fat (unused energy) to accumulate and also allows the body to go into a catabolic state, using muscle for energy instead of body fat. Distilled water has a magnetic resonance effect that attracts toxins and poisons and pulls them out of the body. Tap water, with all its metals and gases, only adds to the complications. The elimination process that should be automatic actually slows down dramatically, and sometimes comes to a screeching halt. Toxins that should pass through the body do not pass, and a nasty accumulation takes place. Fat pockets begin to accumulate in the midsection of our bodies, on our hips, around our buttocks and upper thighs, eventually creeping into the intestines, and then dangerously close to the heart. As the fat begins to form around our rib cage it hinders our capacity for free-flow breathing. The fat then continuously creeps closer to the most valuable organ in our body — the heart. So drink a great deal of distilled water. If you are inactive, drink at least a half ounce for every pound of your body weight. And if you are super active, you need to take in an ounce of water for every pound of body weight. This is the most significant antiaging secret of all time. It is also one of the simplest, easiest, and safest ways to lose overall body fat. And it's good for you in so many other ways too. Remember that 10 glasses of water is a minimum. I prefer drinking at least double that or about a gallon per day. Your body will retain water if it senses the possibility of being deprived, so drinking a lot will eliminate water retention, which will give you some immediate visible reward for doing something so healthy. Drinking a lot of water can also help suppress your appetite. Again, whenever possible, make sure the water you are so diligently drinking is distilled. This should become a staple of your antiaging, antifat age-management plan.

> Bill Frank teoksessa Bill Frank's forever young : 100 age erasing techniques (2003, 29– 30)

Muissa luvuissa kerron ruokavalion sisältämän veden myönteisistä vaikutuksista ihoon ja muihin terveyttä edistäviin elimistön osiin. Runsas – mieluiten tislatun – veden juominen on myös erittäin hyvä tapa polttaa rasvaa. Monet ihmiset eivät huolehdi riittävästä nesteytyksestä. Maitohappo, vapaat radikaalit ja väsymyksen sivutuotteet (kuten pyruviinihappo, suolahappo jne.), jotka voivat häiritä verenkiertoa, alkavat kertyä elimistöön kuivuneeseen elimistöön. Päivittäinen stressi aiheuttaa elimistössä jännitystä, joka häiritsee elimistön luonnollista homeostaattista prosessia – aineenvaihduntaa ja rasvanpolttoa. Tämä kirjaimellisesti mahdollistaa rasvan, eli käyttämättömän energian, kertymisen ja siirtää elimistön kataboliseen tilaan, jossa se käyttää energiantuotantoon omaa lihaskudosta rasvan sijaan. Tislatussa vedessä on magneettinen resonanssivaikutus, joka vetää puoleensa myrkkyjä ja epäpuhtauksia ja poistaa ne kehosta. Hanavesi metalleineen ja kaasuineen vain pahentaa tilannetta. Epäpuhtauksia sisältävä juomavesi hidastaa tai pysäyttää poistumisprosessin, jonka pitäisi tapahtua automaattisesti. Myrkyt, joiden pitäisi kulkea elimistön läpi jäävät elimistöön ja alkavat kertyä haitallisesti. Rasva kerääntyy keskivartalolle, lantiolle, pakaroihin ja reisien yläosiin, ja lopulta ne leviävät suolistoon ja vaarallisen lähelle sydäntä. Kun rasvaa kertyy rintakehän ympärille, se haittaa hengitystä. Rasva jatkaa etenemistään kohti kehomme arvokkainta elintä – sydäntä. Siksi juo paljon tislattua vettä. Tämä on yksi kaikkien aikojen merkittävimmistä

salaisuuksista ikääntymistä vastaan. Se on myös yksi yksinkertaisimmista, helpoimmista ja turvallisimmista tavoista vähentää elimistön kokonaisrasvaa. Ja se on hyväksi kehollesi monella muullakin tavalla. Muista, että 10 lasillista vettä päivässä on vähimmäismäärä. Itse juon mieluummin vähintään kaksinkertaisesti sen verran – eli noin neljä litraa päivässä. Elimistö sitoo ja pidättää vettä, jos se aistii veden puutteen ja kuivumisen mahdollisuuden, joten runsas juominen poistaa nesteturvotusta, mikä tuo välittömiä näkyviä tuloksia terveellisestä valinnasta. Runsas veden juominen voi myös hillitä ruokahalua. Ja jälleen – aina kun mahdollista, varmista että juomasi vesi on tislattua. Tämän tulisi olla perustus ikääntymisen vastaiseen ja lihomista ehkäisevään terveyttä edistävään elämäntapaasi.

> Bill Frank teoksessa Bill Frank's forever young : 100 age erasing techniques (2003, 29– 30)

The first, one of the most important, and certainly the easiest way to help maintain a youthful appearance is to hydrate your skin — from within. In many chapters of this book you will see that I emphasize the importance of water consumption. I can't say this too many times! You must drink water. Your body craves it. Your skin thrives on it. I prefer to drink distilled water and I recommend that you do the same. The process of distilling water causes it to become a conduit for the removal of toxins and wastes taken into your body from other foods. Distilled water literally becomes a magnet. It attracts toxins present in your system, and then carries them out of your body when you eliminate. Most normal tap water literally contributes more toxins to your body.

Bill Frank teoksessa Bill Frank's forever young : 100 age erasing techniques (2003, 82)

Ensimmäinen — yksi tärkeimmistä ja ehdottomasti helpoimmista tavoista ylläpitää nuorekasta ulkonäköä — on ihon nesteyttäminen sisältä. Monissa tämän kirjan luvuissa korostan vedenjuonnin merkitystä. En voi toistaa tätä liikaa: sinun täytyy juoda vettä. Kehosi janoaa sitä. Ihosi kukoistaa sen ansiosta. Itse suosin tislatun veden juomista ja suosittelen, että sinä teet samoin. Veden tislausprosessi tekee vedestä ruoan kautta elimistöön päätyneiden myrkkyjen ja jätteiden poistamisväylän. Tislattu vesi muuttuu kirjaimellisesti magneetiksi: se vetää puoleensa elimistössä olevia myrkkyjä ja kuljettaa ne pois elimistöstä erityksen mukana. Hanavesi sen sijaan kirjaimellisesti lisää myrkkyjä elimistöösi.

Bill Frank teoksessa Bill Frank's forever young : 100 age erasing techniques (2003, 82)

The large quantity of lime and deleterious matter present in ordinary drinking water, can only be removed by distillation, as boiling or filtering is inadequate. If perspiring and thirsty, drink distilled water. The use of fruits, with uniform adherence to the principles of life culture, enables one to keep the system free from the deleterious elements that cause stiffness of the joints and other characteristics of "age." Pure water is the only perfect drink. Unless one is living almost entirely upon a fruit and nut diet, he should drink at least half a gallon of distilled water each day. As the body consists mainly of water with only a small percentage of solids, the majority of people eat too much and drink too little. Distilled water is valuable as a beverage because of its solvent qualities and its perfect purity. The daily use of it will tend to prevent deposits of foreign substance in the arteries

of the body, and dissolve the present accumulation, which is then carried off by the normal circulation of the blood.

> Harry Gaze teoksessa How to Live Forever, The Science and Practice (1904, 162–169)

Tavallisessa juomavedessä on paljon kalkkia ja muita haitallisia aineita. Ne voidaan poistaa vain tislaamalla, sillä keittäminen tai suodattaminen ei riitä. Jos hikoilet ja olet janoinen, juo tislattua vettä. Hedelmiä käyttämällä ja terveellisen elämän periaatteita johdonmukaisesti noudattamalla voit pitää elimistön puhtaana haitallisista aineista, jotka aiheuttavat nivelten jäykkyyttä ja muita ikääntymisen tunnusmerkkejä. Puhdas vesi on ainoa täydellinen juoma. Ellei ihminen elä lähes täysin hedelmä- ja pähkinäruokavaliolla, hänen tulisi juoda vähintään kaksi litraa tislattua vettä päivässä. Koska keho koostuu pääosin vedestä ja vain pienestä määrästä kiinteitä aineita, suurin osa ihmisistä syö liikaa ja juo liian vähän. Tislattu vesi on kallisarvoinen juoma sen liuottavien ominaisuuksien ja täydellisen puhtauden ansiosta. Tislatun veden päivittäinen ja rajoittamaton käyttö auttaa estämään epäpuhtauksien kertymistä valtimoihin ja liuottaa jo olemassa olevia kertymiä, jotka poistuvat sitten verenkierron mukana elimistöstä.

> Harry Gaze teoksessa How to Live Forever, The Science and Practice (1904, 162–169)

Why is the process for producing distilled water the best?
Our goal when we drink is to hydrate ourselves — in other words, to get H_2O. During distillation, water undergoes a vaporization process in which it loses the toxins it contains, such as inorganic minerals and pathogens. It is then condensed and passed through a charcoal filter, which converts it into pure water — that is, purely hydrogen and oxygen molecules. This water contains no inorganic minerals, which cannot be absorbed by the body. The only minerals we can absorb are organic — those that are previously synthesized by plants or animals. The minerals present in non-distilled water, since they cannot be absorbed, end up deposited in the walls of the intestines, arteries, joints, kidneys, and so on. The only living beings that can absorb inorganic minerals are plants. And unlike what certain health sectors have claimed, distilled water does not at any time cause demineralization in humans. Water cannot extract from the cells or tissues any mineral that is part of their structure. Distilled water will only cleanse the body of the inorganic minerals that contaminate us and that the body cannot absorb. Regarding another criticism that claims that distilled water becomes more acidic as it comes into contact with air, we have to say that this is true. However, in no way will this cause an increase in metabolic acidosis, since this process fundamentally depends on the proper functioning of the kidneys and liver.

> Ignacio Chamorro Balda teoksessa Clark therapy: Health and prevention at any age (2013, 206)

Miksi tislattu vesi on parasta juomavettä?
Kun juomme vettä tavoitteemme on nesteyttää elimistöä — toisin sanoen saada H_2O:ta. Tislausprosessin aikana vesi höyrystyy, jolloin siitä poistuvat myrkyt, kuten epäorgaaniset mineraalit ja taudinaiheuttajat. Tämän jälkeen höyry tiivistyy jäähdytyskierukassa ja kulkee vielä hiilisuodattimen läpi, jolloin syntyy puhdasta vettä – toisin sanoen pelkästään vety- ja happimolekyyleistä koostuvaa vettä. Tämä vesi ei sisällä

heikosti imeytyviä epäorgaanisia mineraaleja. Ainoat mineraalit, joita voimme imeyttää, ovat orgaanisia – eli niitä, jotka on aiemmin käsitelty kasvien tai kasvien ja eläinten sisällä. Tislaamattomaan veteen liuenneet epäorgaaniset mineraalit kertyvät suolistoon, valtimoihin, niveliin, munuaisiin ja muiden kudosten ja elinten seinämiin, koska solut eivät voi hyödyntää niitä. Kasvit ovat ainoita epäorgaanisia mineraaleja imeyttävät ja hyödyntävät elävät asiat. Jotkut väittävät, että tislattu vesi aiheuttaa mineraalien poistumista ihmisen elimistöstä. Tislattu vesi ei kuitenkaan kykene poistamaan soluista tai kudoksista mitään sellaisia mineraaleja, joka ovat osa niiden rakennetta. Tislattu vesi puhdistaa elimistöstä vain epäorgaanisia mineraaleja, jotka kerääntyvät elimistöön ja joita elimistö ei kykenisi hyödyntämään. Mitä tulee toiseen kritiikkiin, jonka mukaan tislattu vesi muuttuu happamammaksi korketuksissa ilman kanssa, tämä pitää paikkansa. Tämä ei kuitenkaan millään tavalla lisää metabolista asidoosia, sillä kyseinen prosessi riippuu ensisijaisesti munuaisten ja maksan moitteettomasta toiminnasta ja elimistö säätelee happamuutta tehokkaasti riippumatta juomien happamuudesta.

> Ignacio Chamorro Balda teoksessa Clark therapy: Health and prevention at any age (2013, 206)

And Now the Remedy – it is certainly the greatest, as it is the simplest on earth. Everyone knows that all water that touches the earth has taken up (absorbed) some solid impurities. You can put two tablespoonfuls of salt in a glass filled to the brim with water without the water running over—if you do it slowly enough. Fresh rainwater absorbs filth from the air and also from rooftops, and is likewise contaminated. When you drink water that holds impurities or mineral solids suspended in it, these solids will just as surely leave deposits in your system as they do in your tea kettle. If you eat food cooked with such water, you also consume some of that stony matter. You cannot escape it. Hence, the cure must be found in removing all this injurious matter from the water before you drink it or cook your food with it. This is done by distilling—done absolutely and fully. Science has also proven that distilled water has a remarkable ability to absorb mineral and animal solids, so that the constant use of pure (distilled) water will not only stop further life-shortening deposits, but will gradually absorb and carry off the deposits already in the system. […] The powerful solvent properties of distilled water are well known. As carbonate of lime exists in nearly all drinking water, the careful distillation eliminates this harmful element. As a beverage, distilled water is rapidly absorbed into the blood; it keeps soluble those salts already in the blood and facilitates their excretion, thus preventing their undue deposit. The daily use of distilled water is, after middle life, one of the most important means of preventing secretion and the derangement of health. Hence, to sum up, the most rational modes of keeping physical decay or deterioration at bay, and thus retarding the approach of old age, are avoiding all foods rich in the earth salts, using much fruit, especially juicy, uncooked apples, and by taking daily two or three tumblerfuls of distilled water .

> George P. Wood & Edward H. Ruddock teoksessa Vitalogy; or Encyclopedia of health and home (1906, 149–151)

Sitten parannuskeino – se on epäilemättä mahtavin — ja samalla yksinkertaisin — maan päällä. Jokainen tietää, että kaikki maahan kosketuksissa oleva vesi kerää liukenevia epäpuhtauksia. Jos lasi on täynnä vettä, siihen voi liuottaa kaksi ruokalusikallista suolaa ilman että vesi valuu yli — jos teet sen tarpeeksi hitaasti. Myös sadevesi imee itseensä

epäpuhtauksia ilmasta ja katoilta, ja saastuu. Kun juot vettä, joka sisältää epäpuhtauksia tai mineraaleja, nämä liuenneet aineet kertyvät elimistöösi aivan kuten ne kertyvät vedenkeittimeen tai teepannuun. Jos valmistat ruokaa tällaisella vedellä, syöt samalla osan näistä kivimäisistä aineista. Et voi välttää sitä. Siksi ratkaisu on poistaa juoma- ja ruoanlaittovedestä kaikki haitalliset aineet ennen käyttöä. Poistaminen onnistuu tislaamalla — täysin ja perusteellisesti. Tiede osoittaa tislatun veden tehokkaan kyvyn liuotaa itseensä sekä mineraali- että eläinperäisiä kiinteitä aineita. Siksi tislatun veden jatkuva käyttö ei ainoastaan estä uusien, elinikää lyhentävien kertymien muodostumista, vaan vähitellen myös liuottaa ja poistaa elimistöstä jo kertyneet aineet. Tislatun veden voimakas liuotuskyky tunnetaan hyvin. Kalsiumkarbonaattia esiintyy lähes kaikessa juomavedessä, mutta tislaus poistaa tämän haitallisen aineen. Juomana tislattu vesi imeytyy nopeasti verenkiertoon. Se pitää veressä jo olevat suolat liuenneina ja helpottaa niiden poistumista elimistöstä, estäen näin liiallista kertymistä. Tislatun veden päivittäinen käyttö on erityisesti keski-iän jälkeen yksi tärkeimmistä keinoista ehkäistä haitallisten aineiden kertymistä ja terveyden häiriöitä. Yhteenvetona voidaan todeta, että järkevimmät keinot hidastaa elimistön rappeutumista ja vanhuuden raihnaistumista ovat välttää kaikkia maa-alkalisuoloja runsaasti sisältäviä ruokia, syödä paljon hedelmiä — erityisesti mehukkaita, raakoja omenoita — ja juoda päivittäin kaksi tai kolme lasillista tislattua vettä.

> George P. Wood & Edward H. Ruddock teoksessa Vitalogy; or Encyclopedia of health and home (1906, 149–151)

Distilled water is the only water that's healthy for us. Water rains down and it goes to springs, and it picks up all kinds of inorganic minerals from the springs. Drinking and consuming too many inorganic minerals will slowly turn you to stone. That's why humans should primarily drink distilled water.

> Edward Group videossa The Truth About Distilled Water #shorts
> https://www.youtube.com/shorts/mFnjY7jpl_A

Ainoastaan tislattu vesi on terveellistä. Veteen liukenee kaikenlaisia epäorgaanisia mineraaleja maaperästä. Liiallinen epäorgaanisten mineraalien saanti muuttaa ihmisen hitaasti kiveksi. Siksi ihmisen pitäisi juoda pääasiassa tislattua vettä.

> Edward Group videossa The Truth About Distilled Water #shorts
> https://www.youtube.com/shorts/mFnjY7jpl_A

Contrary to popular belief, distilled water does not "strip minerals from your body", and drinking it has no long-term harm. At the same time, I reject any claims about special healing properties of distilled water. Rather, I consider it as a neutral reference baseline that all other forms of water must be benchmarked against. […] Overall, I find it strange that water distillers are so poorly marketed compared to all the other alternatives. Maybe it's because distillers are simple machines and don't require purchasing a perpetual supply of proprietary replacement filters, so they're not as profitable as other products. Or maybe it's because people have a preconceived notion that water treatment equals filtering, completely forgetting that boiling is a form of treatment too.

> Project Nayuki - Drinking distilled water (2023)
> https://www.nayuki.io/page/drinking-distilled-water

Vastoin yleistä uskomusta tislattu vesi ei "poista mineraaleja kehostasi", eikä sen juomisella ole mitään pitkäaikaisia haittavaikutuksia. Torjun myös väitteet tislatun veden erityisistä parantavista ominaisuuksista. Sen sijaan pidän sitä neutraalina vertailupohjana, johon kaikkia muita juomavesiä pitää verrata. Mielestäni on outoa, että veden tislaimia mainostetaan niin vähän verrattuna kaikkiin muihin vedenpuhdistusvaihtoehtoihin. Ehkä syynä on, että tislaimet ovat yksinkertaisia laitteita, jotka eivätkä vaadi toistuvasti ostettavia merkkikohtaisia suodattimia – joten tislaimet eivät ole yhtä tuottoisia kuin suodattimet. Tai ehkä syy on, että monet luulevat, että veden puhdistus tarkoittaa aina suodattamista ja unohtavat kokonaan tislauksen veden puhdistuskeinona.

> Project Nayuki - Drinking distilled water (2023)
> https://www.nayuki.io/page/drinking-distilled-water

Water is one of the few substances that you put into your body every day of your life. Weeks, months, or even a lifetime of drinking so-called "safe" water could prove to be one of your biggest health risks. Even approved drinking water under the Environmental Protection Agency (EPA) standards may contain specified amounts of lead, arsenic, mercury, radioactive particles, and a long list of other toxins. All of these have been shown to accumulate in body tissue over time, leading to illness and even death. […] The final major method of water purification is the one I happen to recommend most highly: distillation. When used correctly, water distillation provides the purest and safest water available.

> David Williams: Why You Should Drink Distilled Water.
> https://www.healthydirections.com/articles/general-health/distilled-water-hd

Vesi on yksi harvoista aineista, jota käytät joka päivä. Viikkojen, kuukausien ja koko elämän ajan juotu niin sanottu "turvallinen" vesi saattaa osoittautua yhdeksi suurimmista terveysriskeistä. Jopa Yhdysvaltain ympäristönsuojeluviraston (EPA) standardien mukainen juomavesi voi sisältää lyijyä, arsenikkia, elohopeaa, radioaktiivisia hiukkasia ja pitkän listan muita myrkkyjä. On osoitettu, että nämä aineet voivat ajan myötä kertyä elimistöön ja se voi johtaa sairauksiin ja jopa kuolemaan. Juomaveden puhdistukseen suosittelen tislausta. Oikein käytettynä veden tislaus tuottaa kaikein puhtainta ja turvallisinta vettä.

> David Williams: Why You Should Drink Distilled Water.
> https://www.healthydirections.com/articles/general-health/distilled-water-hd

On syytä tiedostaa, että samalla kalsium on myös tappava aine, kun sitä esiintyy paikoissa, jonne se ei kuulu - kuten verisuonissa ja elimissä. Jos kalkkeutuminen laskettaisiin sairaudeksi, se olisi maailman yleisin syy kuolemiin. Puhumme kuitenkin ennemmin sydänkohtauksista, halvauksista ja maksan toimintahäiriöistä. Useat lääkärit pitävät kalkkeutumista edelleen pienenä pakollisena riesana ja osana ikääntymistä. Yli 40 vuoden tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että se on aktiivinen ruumiillinen prosessi.

https://vintti.yle.fi/yle.fi/teema/ohjelmat/juttuarkisto/tiededokumentti-tappava-kalsium.html

When water brought into our bodies is already polluted, its natural cleansing functions are impaired. As a result, we may develop health problems as these pollutants build up in our blood vessels, joints and internal organs. Some health specialists believe we experience hardening of the arteries, arthritis, kidney stones, gall stones, vision problems (glaucoma and cata-racts), loss of hearing, diabetes, obesity, emphysema and other ailments in greater intensities and more frequently when we live with and consume polluted or contaminated water. Of the several types of water, such as: rain, snow-melt, raw, hard, filtered, soft, de-ionized, boiled and distilled - only distilled is PURE and virtually free of all contaminants. As a result, distilled water has no taste, no color, no odor, no bacteria, no heavy metals, no acids, no organic minerals, no toxic chemicals, no poisons. DISTILLED WATER enters your system clean. It is free to absorb and wash away the poisons your system generates and the poisons that have accumulated.

There is absolutely no medical proof that drinking DISTILLED WATER will cure arthritis, heart disease, high blood pressure, hardening of the arteries, or any other dozens of infirmities that humans suffer. There's no absolute proof that drinking DISTILLED WATER will remove kidney stones and gall stones, reduce cataracts or cure emphysema. But there are hundreds of case histories of people who have enjoyed success in alleviating or overcoming these health problems when they began drinking DISTILLED WATER exclusively.

Clifford C. Dennison - Why I Drink Distilled Water
https://dewdroppurewater.co.za/index44.html%20Why%20I%20Drink%20Distilled%20Water%20-%20Dr.%20Clifford%20C.%20Dennison

Kun juomamme vesi sisältää jo valmiiksi epäpuhtauksia, sen luontainen puhdistava vaikutus on heikko. Tämän seurauksena epäpuhtaudet voivat kertyä verisuoniin, niveliin ja sisäelimiin, mikä voi johtaa erilaisiin terveysongelmiin. Jotkut terveysasiantuntijat uskovat, että elämme saastuneen veden kanssa ja siksi sairastumme herkemmin ja vakavammin esimerkiksi seuraaviin sairauksiin: valtimonkovettumatauti, niveltulehdus, munuaiskivet, sappikivet, iän myötä heikentynyt näkö ja kuulo, diabetes, ylipaino, keuhkolaajentuma sekä monet muut vaivat. Erilaisista vesityypeistä ainoastaan tislattu vesi on puhdasta, käytännössä täysin vapaa epäpuhtauksista. Tislattu vesi on mautonta, väritöntä, hajutonta, ilman bakteereita, raskasmetalleja, happoja, orgaanisia mineraaleja, myrkyllisiä kemikaaleja tai muita myrkkyjä. TISLATTU VESI menee elimistöösi puhtaana, joten se pystyy liuottamaan itseensä ja huuhtelemaan pois sekä kehon itse tuottamia että elimistöön kertyneitä myrkyllisiä aineita.

Ei ole olemassa tieteellistä näyttöä siitä, että TISLATUN VEDEN juominen parantaisi niveltulehduksen, sydänsairauden, korkean verenpaineen, kalkkeutuneet verisuonet tai mitään muutakaan sairautta. Ei ole kiistatonta näyttöä siitäkään, että se poistaisi munuais- tai sappikiviä, vähentäisi harmaakaihin muodostumista tai parantaisi keuhkolaajentumaa. On kuitenkin olemassa satoja tapauskertomuksia ihmisistä, jotka ovat saaneet apua tai toipuneet näistä terveysongelmista alettuaan juoda ainoastaan tislattua vettä.

Clifford C. Dennison - Why I Drink Distilled Water
https://dewdroppurewater.co.za/index44.html%20Why%20I%20Drink%20Distilled%20Water%20-%20Dr.%20Clifford%20C.%20Dennison

Lisää sitaatteja:

Andrew Norton Webberin sivulla: https://www.aquariusthewaterbearer.com/doctors-and-experts/

Steve Maxwell: House Works: In praise of distilled water - Distilled water is not only health-neutral but health-promoting: https://ottawacitizen.com/life/homes/houseworks-in-praise-of-distilled-water